Operación y mantenimiento de la consola P80

PRECOR

Operación y mantenimiento de la consola P80

PRECOR®

Información de edición

FUNCIONAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA CONSOLA P80

P/N 301407-563

Copyright © Abril de 2012 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Especificaciones sujetas a modificaciones sin previo aviso.

Aviso de marca comercial

Precor, AMT y EFX son marcas comerciales registradas y Preva es una marca comercial de Precor Incorporated. El resto de los nombres que aparecen en este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

iPod® es una marca comercial de Apple Inc. registrada en EE. UU. y en otros países.

"Fabricado para iPod®" significa que un accesorio electrónico se ha diseñado para conectarse específicamente a iPod y ha sido certificado por el creador para cumplir las normas de rendimiento de Apple. Apple no es responsable del funcionamiento de este dispositivo o de su cumplimiento de la normativa reguladora y de seguridad. Tenga en cuenta que el uso de este accesorio con iPod puede afectar al rendimiento de la función inalámbrica.

Diseñado para iPod touch® (1.ª, 2.ª, 3.ª y 4.ª generación) y iPod nano® (2.ª, 3.ª, 4.ª, 5.ª y 6.ª generación).

Made for iPod

Fabricado bajo licencia de Dolby Laboratories. Dolby y el símbolo de la doble D son marcas registradas de Dolby Laboratories.

DOLBY DIGITAL

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

***Importante*:** *Guarde estas instrucciones para que le sirvan como referencia en el futuro.*

Lea todas las instrucciones en la documentación suministrada con el equipo de ejercicios, incluidas todas las guías de montaje, guías de usuario y manuales del fabricante, antes de instalar este dispositivo.

Nota: Este producto está diseñado para un uso comercial.

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo para hacer ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones a seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo, y siga las instrucciones de las etiquetas del equipo.
- Asegúrese de que todos los usuarios acuden a un médico para que lleve a cabo un examen físico completo antes de iniciar cualquier programa de fitness, especialmente en caso de tensión arterial elevada, niveles altos de colesterol, enfermedades cardiacas, historial familiar con alguna de estas enfermedades, edad superior a los 45 años, obesidad, falta de ejercicio periódico en el último año, o consumo de alguna medicación.

  Equivalente en francés del aviso anterior para los mercados canadienses: *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de esta unidad se suban o se acerquen a la misma. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa suelta. Los usuarios no deben utilizar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.
- Vigile siempre el equipo cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

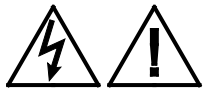
  Nota: El transformador opcional se considera una fuente de alimentación para equipos automáticos.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como se indica en el equipo.

- Deberá tenerse precaución al montar o desmontar la máquina.
- Para las cintas de correr: No utilice funciones de escritura o navegación en la Web mientras camina a una velocidad que no sea la de un **paso lento y relajado**. Estabilícese siempre sujetándose a una barra fija mientras utiliza funciones de escritura o navegación en la Web.
- Para AMT y EFX: Estabilícese siempre sujetándose a una barra fija mientras utiliza funciones de escritura o navegación en la Web.
- Antes de utilizar la máquina, lea atentamente los procedimientos de parada de emergencia y pruébelos.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluyendo el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima ni sobre el equipo. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y utilice el equipo sobre una superficie firme y nivelada.
- Ubicación adecuada para el equipo
    - Para todo el equipo, excepto las cintas de correr: Sitúelo a un mínimo de 1 metro (40 pulgadas) de distancia de paredes o muebles a ambos lados del equipo, y a al menos 1 metro (40 pulgadas) de distancia de objetos que se encuentren detrás de la máquina.
    - Para las cintas de correr: Sitúelo a un mínimo de 1 metro (40 pulgadas) de distancia de paredes o muebles a ambos lados del equipo, y a al menos 2 metros (80 pulgadas) de distancia de objetos que se encuentren detrás de la máquina.

  Importante: *Deberán seguirse también estos estándares al situar la máquina lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.

- Al utilizar la cinta de correr, ajústese siempre la pinza de seguridad en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. No utilizar la pinza de seguridad puede suponer un riesgo considerable de sufrir lesiones en caso de caída.
- Tenga en cuenta que los monitores de ritmo cardiaco no son dispositivos médicos. Hay varios factores, incluido el movimiento del usuario, que podrían influir en la precisión de las lecturas de ritmo cardiaco. Los monitores de ritmo cardiaco están diseñados exclusivamente como ayuda durante el ejercicio para averiguar la tendencia general del ritmo cardiaco.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca utilice la máquina cuando el cable o el enchufe estén dañados, cuando no funcione adecuadamente, o cuando se haya caído, averiado o se haya expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la sección *Mantenimiento* del manual. Inspeccione la máquina en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Si desea obtener más información, consulte la guía de montaje del producto.
- Restricciones de peso del equipo: No utilice la cinta de correr si pesa más de 225 kg (500 libras). Si pesa más de 160 kg (350 libras), no corra en la cinta de correr. Para todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 160 kg (350 libras).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén empleando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.
- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo por su cuenta, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.

- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye en la consola ni tire de ella en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta; podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder respecto a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico.*

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto a los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida, reciclaje y recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en el EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Advertencias de normativas para el módulo RFID

Cuando el equipo dispone de una consola de control como la que se describe en este documento, puede haber un módulo de identificación de radiofrecuencia (RFID). Este módulo RFID ha sido habilitado para funcionar a temperaturas entre -20°C y 85C° (-4°F y 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

El módulo RFID cumple con los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia de radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

Note: For North America only

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

Note: For North America only

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se afirma el cumplimiento de las siguientes directivas de la UE:

- Directiva 1999/5/EC R&TTE
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipo cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Consola P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (audio, vídeo y aparatos electrónicos similares: seguridad).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicios Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radio radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona y los requisitos del equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado aislado de 20 amperios que puede compartirse únicamente con una Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

Importante: *un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones "en cadena margarita" o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.*

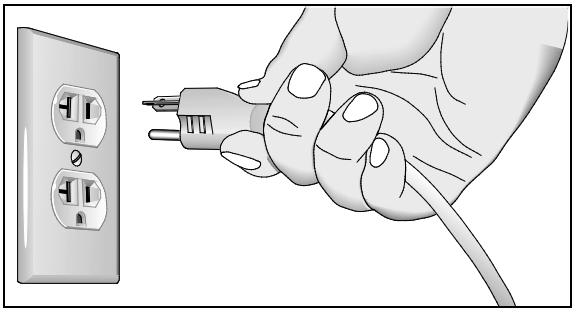


Figura 1: clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

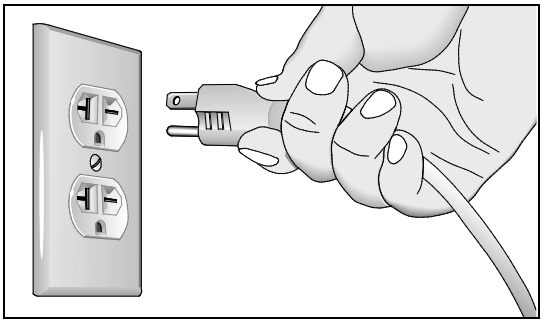


Figura 2: clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: todos los equipos, excepto las cintas de correr

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Los equipos que dispongan de una consola P80 o de una pantalla de Personal Viewing System (PVS) deben tener una conexión eléctrica aparte. Se pueden conectar hasta 10 pantallas a un circuito derivado de 20 amperios. Si hay otros dispositivos conectados al circuito derivado, el número de pantallas debe reducirse en función del vataje de dichos dispositivos.

Nota: los cables de alimentación con divisor tradicionales dotados de conectores IEC-320 C13 y C14 cuentan con una capacidad máxima recomendada de cinco pantallas.

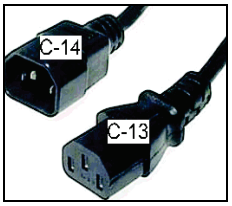


Figura 3: conectores IEC-320 C13 y C14

Solicitud de servicio técnico

No intente reparar el equipo a menos que sea para tareas de mantenimiento. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Para obtener mayor información sobre los números de atención al cliente o la lista de centros de servicio autorizados Precor, visite la página web de Precor en *http://www.precor.com.*

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad 5
Precauciones de seguridad 5
Materiales peligrosos y su correcta eliminación 9
Reciclaje y eliminación del producto 9
Advertencias de normativas para el módulo RFID 10
Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular 12
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V 14
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: todos los equipos, excepto las cintas de correr 15
Solicitud de servicio técnico 15

Introducción 19
Partes identificativas de la consola 20
Utilización de la pinza de seguridad de la cinta de correr 20
Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr 22

Configuración de los ajustes del sistema 25
Acerca de 26
Uso del equipo 29
Ajustes del sistema 30

Presentación de la consola P80 a los usuarios 39
Cambio del idioma predeterminado 39
Uso de la función de control manual del ritmo cardiaco 40
Utilización de una correa transmisora ajustable al pecho 42
Utilización de los canales y botones de visualización 43
Utilización del panel Medios 44
Utilización del panel Progreso del entrenamiento 45
Uso del icono de Preva Net 47

Inicio del entrenamiento.....49
Inicio de un entrenamiento QuickStart™.....49
Inicio de un entrenamiento destacado.....50
Inicio de un entrenamiento predeterminado.....50
Finalización de un entrenamiento.....51

Mantenimiento.....57
Limpieza de la consola y de la pantalla.....57
Cambio de la cinta (solo en el nuevo modelo de AMT).....58

Capítulo 1

Introducción

La consola P80 ofrece a los administradores y usuarios la posibilidad de establecer ajustes predeterminados que satisfagan sus necesidades específicas. Para ello, la consola admite ajustes para diferentes tipos de usuarios dependiendo de sus derechos administrativos.

- Un **usuario invitado** se ejercita en un equipo sin iniciar sesión o crear un perfil de usuario.
- Un **usuario registrado** utiliza una contraseña de inicio de sesión o un Preva™ Pass y crea un perfil de usuario.
- Un **técnico de mantenimiento** registrado utiliza una contraseña de inicio de sesión o un Preva™ Pass con permisos adicionales para administrar los ajustes de la consola.
- Un **administrador** siempre está registrado, utiliza una contraseña de inicio de sesión o un Preva™ Pass y tiene acceso completo a los ajustes de la consola.

Los cambios realizados a los ajustes Información personal y Preferencias se guardan en el perfil de un usuario registrado. Un usuario no registrado puede cambiar los ajustes de preferencias; sin embargo, dado que no cuenta con un perfil de usuario, dichos cambios no se guardarán y se aplicarán únicamente al entrenamiento en curso.

Partes identificativas de la consola

El siguiente diagrama muestra información acerca de las teclas de la consola. El número y las acciones de las teclas de la consola pueden variar ligeramente dependiendo del tipo de equipo.

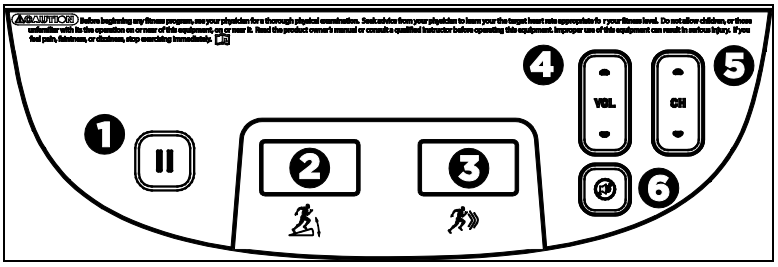


Figura 4: teclas de la consola P80

Tabla 1. Descripción de las teclas de la consola P80

Número	Nombre de la tecla	Detalles
1	Pausa	Detener el equipo
2	Indicador de inclinación/CrossRamp®	Aparece en cintas de correr, elípticas y AMT equipadas con Open Stride™
3	Indicador de intensidad	También denominado indicador de velocidad o resistencia, dependiendo del tipo de equipo
4	Aumentar/disminuir volumen	Aumenta o disminuye el volumen
5	Aumentar/disminuir canal	Cambia el canal de televisión
6	Silencio	Activa o desactiva el volumen

Utilización de la pinza de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con dos funciones de parada diferentes, que funcionan de la siguiente forma:

Si el usuario...	*Entonces la cinta de correr...*	*Y la consola...*
Pulsa el botón rojo STOP ❷	Disminuye la velocidad hasta detenerse	Muestra que la sesión de ejercicio se encuentra en pausa
Tira del cordón conectado a la pinza de seguridad y activa el interruptor de reinicio ❶	Disminuye la velocidad hasta detenerse	Muestra las palabras PULSE PARA REINICIAR EL INTERRUPTOR y una flecha que señala el interruptor de reinicio

El interruptor de reinicio está situado justo debajo de la consola e inmediatamente detrás del botón rojo **STOP**, tal y como se muestra en la siguiente ilustración. Cuando se activa, aparece la barra con las palabras **PULSE PARA REINICIAR INTERRUPTOR** en la parte delantera. La cinta de correr no funciona mientras permanecen visibles estas palabras.

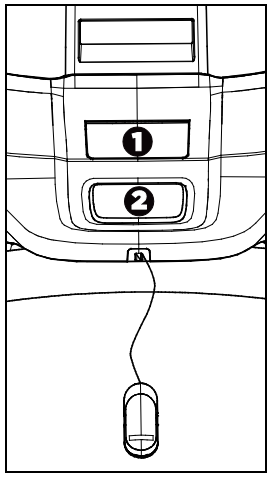


Figura 5: interruptor de reinicio

Advierta a los usuarios de la importancia de utilizar la pinza de seguridad al hacer ejercicio en la cinta de correr y muéstreles cómo deben ajustarla a la ropa, cerca de la cintura.

Si el interruptor de reinicio se activa durante la sesión de ejercicio, siga los siguientes pasos:

1. Vuelva a ajustar la pinza de seguridad, si es necesario.
2. Pulse el interruptor de reinicio hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

   Nota: si el interruptor de reinicio se activa, se eliminará toda la información relativa al entrenamiento actual.
3. Comience el entrenamiento desde el principio y reduzca el tiempo en función de la cantidad de ejercicio que ya se ha realizado.

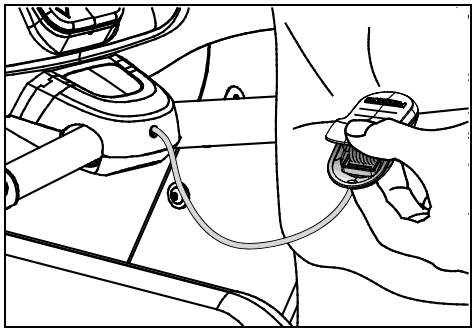


Figura 6: colocación de la pinza de seguridad

Función Auto Stop™ (parada automática) de la cinta de correr

Importante: *el ajuste predeterminado para de esta función es ACTIVADA. Un administrador puede desactivar esta función en los Ajustes del sistema; sin embargo, Precor recomienda que permanezca ACTIVADA.*

La función Auto Stop™ (parada automática) está diseñada para detener gradualmente la cinta de correr cuando no se está utilizando. Esto puede ocurrir si un usuario se baja de la cinta antes de terminar el entrenamiento y la deja encendida.

Sesenta segundos después del inicio o reanudación del entrenamiento en una cinta de correr, el equipo inicia el control de parada automática. Si se detecta un usuario, no aparece ningún mensaje y el entrenamiento seleccionado continúa.

Si no se detecta ningún usuario transcurridos otros 30 segundos, la consola muestra el mensaje **NINGÚN USUARIO DETECTADO, PARADA EN 10 SEGUNDOS** para avisar de la parada. Durante la visualización de este mensaje comienza una cuenta atrás de diez segundos. Si un usuario no anula la cuenta atrás, la cinta se detiene gradualmente cuando esta finaliza.

Nota: los usuarios que pesan más de 41 kg (90 libras) se detectan dentro de los límites de velocidad y posición de la función. Los usuarios que pesan entre 22,7 y kg (50 y 89 libras) podrían no detectarse dependiendo de su velocidad y ubicación. Consulte y siga siempre las instrucciones de la consola para su funcionamiento correcto.

Capítulo 2

Configuración de los ajustes del sistema

Utilice el modo Sistema para configurar los ajustes conforme a las necesidades de los usuarios y del establecimiento. Únicamente los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden ver el menú Sistema. Los cambios realizados a estos ajustes se guardan en el equipo de fitness.

Importante: *se requiere un código especial para acceder a estos ajustes. No facilite este código a nadie, salvo a las personas autorizadas a cambiar los ajustes del sistema.*

El menú Sistema contiene los siguientes ajustes:

- Acerca de
- Uso del equipo
- Ajustes del sistema

Para ver el menú Sistema:

1. En la pantalla de bienvenida, pulse y mantenga pulsado **Pausa**.

Figura 7: tecla de pausa

2. Mientras mantiene pulsado **Pausa**, pulse cada una de las siguientes teclas una **vez** en el orden indicado, pulse:

   1 2 3 4

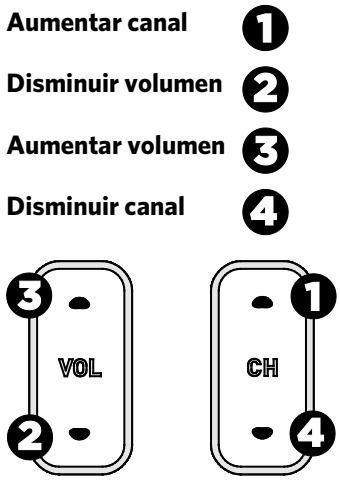


Figura 8: código de seguridad de los ajustes

3. Suelte **Pausa**.
4. Utilizando el teclado numérico de la pantalla, pulse los siguientes números para introducir la contraseña:

   5 6 5 1 5 6 5

5. Pulse **OK**.

Acerca de

Los ajustes de Información del sistema proporcionan información básica que incluye modelos de equipos y números de serie. La mayoría de estos ajustes tienen un carácter meramente informativo y no se pueden modificar.

Para ver el menú de ajustes Información del sistema:

1. Utilice el código y la contraseña del administrador para ver los ajustes del equipo.
2. Pulse **Acerca de**.

Tabla 2. ajustes de Acerca de

Ajuste	Acceso	Detalles
Registro de eventos	**Admin/Tec:** ver	Ofrece una lista de los eventos más recientes relacionados con el hardware y el software, y el estado del equipo. Si no se ha producido ningún evento desde la última vez que se borró el registro de eventos, la pantalla de este estará vacía.
Recuento de eventos	**Admin/Tec:** ver	Número de eventos registrados por el equipo.
Número de serie de la consola	**Admin/Tec:** ver	Almacenado en la memoria de la consola.
Número de serie inferior	**Admin/Tec:** ver	Almacenado en la memoria de la consola.
Ubicación	**Admin/Tec:** ver modificar	Introducido en la consola durante el registro.
Versión de la edición del paquete	**Admin/Tec:** ver	Muestra la versión actual y una lista de las actualizaciones de software anteriores. Se actualiza automáticamente como parte de cada actualización de software.
Intervalo de comprobación de ETags	Únicamente los técnicos de mantenimiento de Precor pueden modificar este ajuste.	Almacenado en la memoria de la consola.

Ajuste	Acceso	Detalles
Intervalo entre pulsos	Únicamente los técnicos de mantenimiento de Precor pueden modificar este ajuste.	Determina la frecuencia con que la consola se comunica con el servidor.
Intervalo mínimo entre pulsos	Únicamente los técnicos de mantenimiento de Precor pueden modificar este ajuste.	Número mínimo de veces que la consola se comunica con el servidor en un período determinado.
Intervalo máximo entre pulsos	Únicamente los técnicos de mantenimiento de Precor pueden modificar este ajuste.	Número máximo de veces que la consola se comunica con el servidor en un período determinado.
Dirección MAC Mfe	**Admin/Tec:** ver	Almacenado en la memoria de la consola.
Servidor de hora de la red 1	Únicamente los técnicos de mantenimiento de Precor pueden modificar este ajuste.	
Servidor de hora de la red 2	Únicamente los técnicos de mantenimiento de Precor pueden modificar este ajuste.	

Ajuste	Acceso	Detalles
Servidor de hora de la red 3	Únicamente los técnicos de mantenimiento de Precor pueden modificar este ajuste.	
Tipo de máquina	**Admin/Tec:** ver	Tipo de equipo.

Uso del equipo

Los ajustes de uso del equipo proporcionan información sobre los usos individual y acumulado del equipo. Únicamente los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden acceder a esta información y a estos ajustes.

Para ver los ajustes de uso:

1. Utilice el código y la contraseña del administrador para ver los ajustes del equipo.
2. Toque **Uso del equipo**.

Tabla 3. Ajustes de uso del equipo

Ajuste	Acceso	Detalles
Segundos de entrenamiento acumulados	**Admin/Tec:** Ver	Número total de segundos. Los segundos se cuentan cuando comienza el reloj del entrenamiento.
Distancia de entrenamiento acumulada	**Admin/Tec:** Ver	• Las cintas de correr informarán de los kilómetros o millas de uso. • Las unidades AMT informarán de la "distancia horizontal" en millas, kilómetros o zancadas, en función del modelo del equipo • Las elípticas convertirán las zancadas totales a kilómetros o millas. • Las bicicletas convertirán las revoluciones totales a kilómetros o millas.

Ajuste	Acceso	Detalles
Sesiones de entrenamiento acumuladas	**Admin/Tec:** Ver	Número total de sesiones. Una sesión se cuenta si aparece la pantalla de resumen.
Fecha y hora de inicio del último entrenamiento	**Admin/Tec:** Ver	Fecha de inicio del último entrenamiento.
Fecha y hora de finalización del último entrenamiento	**Admin/Tec:** Ver	Fecha de finalización del último entrenamiento.

Ajustes del sistema

Utilice los Ajustes del sistema para probar el equipo y configurar los parámetros conforme a las necesidades de los usuarios y del establecimiento. Únicamente los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden ver el menú Ajustes del sistema.

El menú Ajustes del sistema contiene las siguientes secciones:

- Conectividad
- Pantalla
- Ajustes de la televisión
- Límites del entrenamiento
- Gestión de ajustes

Precor recomienda que comparta archivos de configuración para configurar las consolas P80 de su centro. Configure una consola P80 manualmente por cada tipo de equipo de fitness. Por ejemplo, configure una consola de cinta de correr, una consola de EFX, una consola de AMT, etc.

Una vez llevada a cabo esta operación, podrá exportar la configuración de ese tipo de equipo a una unidad USB y, a continuación, importarla a otras consolas P80 instaladas en el mismo tipo de equipo.

Para obtener más información, consulte *Gestión de ajustes*.

Conectividad

Configurar el audio, el vídeo y la infraestructura de la red requiere conocimientos y experiencia. Precor recomienda encarecidamente trabajar con un contratista cualificado para configurar esta infraestructura.

Este ajuste proporciona la siguiente información:

- Tipo de red
- Configuración
- Estado
- Dirección IP
- Servidor Preva

Para ver información relativa a la conectividad:

1. Utilice el código y la contraseña del administrador para ver los ajustes del equipo.
2. Pulse **Ajustes del sistema** y, a continuación, pulse **Conectividad**.

Tabla 4. ajustes de Conectividad

Ajustes	Predeterminado	Detalles
Tipo de red	Por cable	
Configuración	Automática	Automática o manual Pulse Ajustes de red para ver: • Dirección IP • Máscara de red • Puerta de enlace • DNS principal • DNS secundario
Estado		Conectado o no conectado
Dirección IP		Específico de la ubicación
Servidor Preva		Específico de la región URL

Pantalla

Estos ajustes se pueden configurar para cada consola, o bien utilizando Preva™ Business Suite. Para poder modificar los ajustes de pantalla, el equipo debe encontrarse inactivo. El equipo de fitness se define como inactivo si se dan todas las condiciones siguientes:

- Ningún usuario registrado ha iniciado sesión.
- Las partes de la estructura del equipo no se mueven.
- La pantalla táctil no ha detectado ninguna introducción de datos.
- No se ha pulsado ningún botón.

Para ver los ajustes de pantalla:

1. Utilice el código y la contraseña del administrador para ver los ajustes del equipo.
2. Pulse **Ajustes del sistema** y, a continuación, **Pantalla**.

Tabla 5. Ajustes de pantalla

Ajuste	Opciones de ajuste	Valor predeterminado
Idioma por defecto	Varía en función de la versión de software	Inglés
Unidades de medición	Sistema estadounidense Sistema métrico	Sistema estadounidense
Intervalo del modo En espera	• 5 minutos • 15 minutos • 30 minutos • 60 minutos	15 minutos
Zona horaria	GMT -12 a GMT +12	GMT-06 Hora del pacífico (EE. UU. y Canadá)
Acceso al navegador de Internet	Encendido/apagado	Apagado
Panel Preva™ Net	Encendido/apagado	Apagado

Ajustes de la televisión

Los ajustes de la televisión le ayudan a configurar los canales de televisión para los usuarios.

Los ajustes de la televisión son:

- Guía de canales
- Región
- Canal predeterminado
- Corrección de volumen
- Ignorar canales sin nombre
- Escaneo amplio
- Subtítulos ocultos
- Exportar/importar nombres de canales

Para ver información relativa a los ajustes de la televisión:

1. Utilice el código y la contraseña del administrador para ver los ajustes del equipo.
2. Pulse **Ajustes del sistema**.
3. Pulse **Pantalla** y, a continuación, **Guía de canales**.

Configuración de canales

Hay dos formas de configurar los canales de televisión en la consola P80. Puede buscar los canales disponibles o añadirlos manualmente.

Precor recomienda que configure una consola P80 por tipo de equipo con las definiciones y el texto de canales y que, a continuación, exporte esta configuración al resto de consolas P80. Este método garantiza que todas las consolas P80 de su centro tengan la misma configuración.

Para buscar canales disponibles:

1. Pulse **Ajustes del sistema**.
2. En el menú Ajustes del sistema, pulse **Ajustes de la televisión**.
3. Pulse **Guía de canales** y, a continuación, **BUSCAR**.

   La consola busca los canales disponibles y los muestra todos en la pantalla.

   Nota: Si echa en falta canales analógicos en la lista, lleve a cabo un escaneo amplio para escoger los canales que falten o que tengan una señal de menor intensidad.

Para llevar a cabo una búsqueda amplia:

1. Pulse **Ajustes del sistema**.
2. En el menú Ajustes del sistema, pulse **Ajustes de la televisión**.
3. Pulse **Escaneo amplio**.

   Nota: Esta búsqueda podría tardar hasta dos horas en completarse.

Para eliminar un canal de la Guía de canales:

1. En la pantalla Guía de canales, seleccione en la lista el canal que desea eliminar.
2. Pulse el botón **Eliminar** que aparece junto a la lista.
3. Cuando se le pregunte "¿Está seguro?", verifique si desea continuar y, a continuación pulse **Sí**.

Tabla 6. Ajustes de la televisión

Ajustes	Detalles	Predeterminado
Guía de canales	Use esta opción para buscar canales básicos	
Región	Seleccione la región adecuada para su ubicación.	Estados Unidos
Canal predeterminado	Configure un canal predeterminado para el equipo. Este es el canal que se mostrará al encender la televisión.	
Corrección de volumen		0
Ignorar canales sin nombre	Use esta opción para bloquear canales no válidos o codificados.	Apagado
Escaneo amplio	Ejecute esta opción para detectar los canales analógicos no detectados en la búsqueda básica o los canales de menor intensidad. Tarda hasta dos horas en llevarse a cabo.	Apagado

Ajustes	Detalles	Predeterminado
Subtítulos ocultos	Active esta opción si desea que aparezcan subtítulos en la pantalla de televisión.	Apagado
Exportar/importar nombres de canales	Importe los nombres de canales una vez finalizada la búsqueda básica de canales.	Apagado

Edición del archivo de exportación/importación de canales

Nota: Tendrá que buscar los canales antes de exportar el archivo. Si no ha llevado a cabo la búsqueda de canales, consulte Configuración de canales en la sección anterior.

La exportación de la lista de canales desde el equipo de fitness genera un archivo llamado channel-list.ini. Este archivo puede usarse para especificar nombres de canales en idiomas que aún no admita la consola P80.

Para exportar este archivo de la consola:

1. Introduzca el código para ver los ajustes del sistema. Para ubicar el código, consulte *Configuración de ajustes del sistema*.
2. Introduzca una unidad USB en la consola.
3. En el menú Ajustes, pulse **Ajustes del sistema**.
4. En el menú Ajustes del sistema, pulse **Gestionar ajustes** y, a continuación, **Exportar a USB**.
5. En el menú Ajustes del sistema, pulse **Ajustes de la televisión** y, a continuación, **Exportar/importar nombres de canales**.
6. Pulse **Exportar a USB**. Se guardará el archivo channel-list.ini en su unidad USB dentro de la carpeta /precor.
7. Extraiga la unidad USB de la consola e introdúzcala en su equipo.

Para editar el archivo y volver a cargarlo:

Nota: Necesitará un programa de edición de textos compatible con UTF-8 para abrir el archivo channel-list.ini. Estos programas son gratuitos en Internet.

1. Mediante el editor, abra el archivo channel_list.ini y edite los nombres de canales a la derecha del símbolo de igualdad. No cambie la información a la izquierda del símbolo igual ni del propio símbolo.
2. Guarde el archivo y cierre el editor. De ese modo, evitará errores de lectura o escritura en la unidad USB.
3. Extraiga la unidad USB del equipo y vuelva a introducirla en la misma consola empleada para la exportación inicial.
4. En el menú Ajustes del sistema, pulse **Ajustes de la televisión** y, a continuación, **Exportar/importar nombres de canales**.
5. Pulse **Importar desde USB**. Se cargará el archivo channel-list.ini actualizado y en la guía de canales aparecerán los nombres actualizados.

Se pueden exportar el archivo .ini actualizado y la configuración de canales a una unidad USB junto con otros ajustes del equipo para cargarlos en otras consolas P80 instaladas en el mismo tipo de equipo de fitness.

Para obtener más información, consulte *Gestión de ajustes*.

Límites del entrenamiento

Los ajustes de Límites del entrenamiento le permiten controlar la utilización del equipo. Utilice estos ajustes para establecer límites razonables para el uso del equipo, como la velocidad, la inclinación, la resistencia y la duración.

En general, el uso de los equipos de fitness se basa en su popularidad entre los usuarios y en su disponibilidad durante el momento del día en que el centro está más concurrido. Los ajustes que establecen límites de tiempo ayudarán a los centros a restringir el uso durante las horas más concurridas para ofrecer más acceso a los equipos a más usuarios.

Los ajustes de Límites del entrenamiento no se asocian o guardan como parte del perfil de los usuarios, por lo que estos no tienen acceso a ellos. Tanto los administradores como los técnicos de mantenimiento pueden ver y modificar los derechos de acceso.

Para modificar los ajustes de Límites del entrenamiento:

1. Utilice el código y la contraseña del administrador para ver los ajustes del equipo.
2. Toque **Ajustes del sistema** y, a continuación, toque **Límites del entrenamiento**.

Tabla 7. Ajustes de Límites del entrenamiento

Nombre del ajuste	Opciones de ajuste	Valor predeterminado
Duración máxima del entrenamiento	Utilice el teclado que aparece en pantalla para introducir la duración máxima de entrenamiento permitida en este equipo de fitness	60 minutos
Pausa máxima	• 1 segundo • 5 segundos • 15 segundos • 30 segundos • 60 segundos • 120 segundos • 300 segundos	30 segundos
Tiempo de espera total	• Sin tiempo de espera • 30 segundos • 60 segundos • 120 segundos	60 segundos
Intervalo de resistencia	• Baja • Media • Alta	Media
Límite de velocidad (Cinta de correr)	1,6-25,7 km/h (1-16 mph)	16 mph
Límite de inclinación (cinta de correr)	0.5-15 (El intervalo de inclinación es de -3 a 15)	15
Parada automática	• Activada • Desactivado	Activada

Gestión de ajustes

Use la función Gestionar ajustes para guardar los ajustes personalizados del equipo en una unidad USB o para importar nuevas actualizaciones de software desde una unidad USB.

Precor recomienda que comparta archivos de configuración para configurar las consolas P80 de su centro. La forma más sencilla es configurar una consola P80 manualmente por cada tipo de equipo de fitness. Por ejemplo, configure una consola de cinta de correr, una consola de EFX, una consola de AMT, etc.

Cuando haya llevado a cabo la configuración, exporte el archivo de configuración de la consola configurada manualmente y, a continuación, importe este archivo en todas las consolas P80 instaladas en los mismos tipos de equipo.

Para guardar la configuración del equipo en una unidad USB:

1. Introduzca una unidad USB en la consola.
2. En el menú Ajustes del sistema, toque **Gestionar ajustes** y, a continuación, **Exportar a USB**.
3. Toque **OK** para aceptar la exportación.

Nota: Este procedimiento exporta el archivo channel-list.ini actualizado, así como el archivo de exportación de mayor tamaño que contenga los ajustes del equipo, la configuración de red y las frecuencias de canales.

Una vez que haya exportado estos ajustes, extraiga la unidad USB de la consola e introdúzcala en las consolas P80 instaladas en tipos de equipo similares para cargar sus ajustes personalizados.

Para importar ajustes del equipo desde una unidad USB:

1. Introduzca una unidad USB cargada con sus ajustes personalizados en la consola.
2. En el menú Ajustes del sistema, toque **Gestionar ajustes** y, a continuación, **Importar desde USB**.
3. Toque **OK** para aceptar la importación.

Capítulo 3

Presentación de la consola P80 a los usuarios

La consola P80 ofrece imágenes claras y una presentación de pantalla táctil que facilita la exploración del programa. Los diferentes entrenamientos predeterminados están diseñados para ayudar a los usuarios individuales a alcanzar sus objetivos de forma, y las teclas de la consola y los controles de movimiento duraderos son sensibles y fáciles de utilizar.

Importante: *Presente las siguientes secciones de esta guía a los usuarios antes de permitirles utilizar el equipo de fitness:*

- *Instrucciones importantes de seguridad*
- *Uso de la pinza de seguridad (solo para cintas de correr)*
- *Capacitación de los usuarios*

Cambio del idioma predeterminado

La pantalla de bienvenida aparece en el idioma predeterminado que se haya seleccionado para su región.

Para cambiar el idioma predeterminado antes de iniciar el entrenamiento:

1. En la pantalla de bienvenida, toque el icono de idioma.

Figura 9: Icono de idioma

2. En la pantalla de idioma, seleccione el idioma que desee y toque **OK**.

   Las pantallas mostrarán ahora el idioma seleccionado.

Uso de la función de control manual del ritmo cardiaco

Nota: El rendimiento del control manual del ritmo cardiaco puede variar en función de la fisiología, forma física y edad del usuario, entre otros factores. Es posible que obtenga una lectura irregular si tiene las manos secas, sucias o grasientas, o si la piel de las palmas es especialmente gruesa. La aplicación de crema de manos también puede producir una lectura irregular. Asimismo, asegúrese de que los sensores estén limpios para garantizar que se mantenga un contacto adecuado.

Para utilizar la función de control manual del ritmo cardiaco, coloque la palma de las manos directamente sobre los sensores metálicos situados en los manillares del equipo. Para garantizar una lectura precisa del ritmo cardiaco, asegúrese de seguir los siguientes consejos:

- Ambas manos deben asir los sensores para que se registre el ritmo cardiaco.
- El ritmo cardiaco comienza a registrarse tras un número determinado de latidos consecutivos (15-20 segundos).

- No aplique demasiada fuerza al asir los sensores. Sujételos con suavidad y holgura. Asir las empuñaduras con demasiada fuerza puede perjudicar la lectura.
- Durante el entrenamiento, su transpiración ayudará a transmitir la señal del ritmo cardiaco. Si le resulta difícil utilizar las empuñaduras manuales para determinar su ritmo cardiaco, vuelva a probar los sensores más avanzado el entrenamiento para ver si consigue obtener una señal.
- Si la función de control manual del ritmo cardiaco no le funciona, Precor recomienda utilizar una correa transmisora ajustable al pecho.

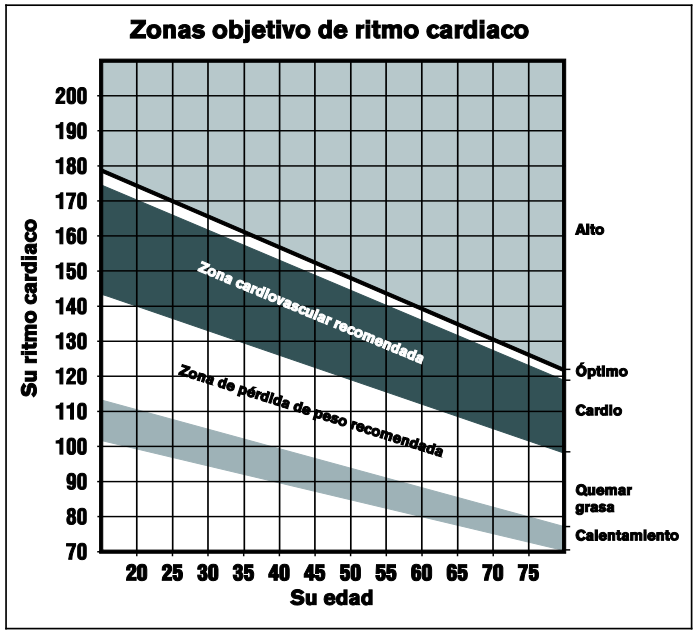


Figura 10: zonas objetivo de ritmo cardiaco

PRECAUCIÓN: su ritmo cardiaco no debe superar nunca el 85 % de su ritmo cardiaco aeróbico máximo. Su ritmo cardiaco máximo equivale a 220 menos su edad.

Utilización de una correa transmisora ajustable al pecho

ADVERTENCIA **Las señales que utiliza la correa transmisora ajustable al pecho (o cinta de ritmo cardiaco) pueden interferir con los marcapasos o con otros dispositivos implantados. Consulte a su médico y a los fabricantes de la correa transmisora ajustable al pecho y del dispositivo implantado antes de utilizarla.**

Si lleva puesta una correa transmisora ajustable al pecho durante el entrenamiento, obtendrá una información constante sobre el ritmo cardiaco. Para que el equipo detecte su ritmo cardiaco, debe sujetar los sensores manuales de contacto o colocarse una correa transmisora ajustable al pecho mientras se ejercita. En caso de que existan datos de contacto e inalámbricos al mismo tiempo, los de contacto prevalecerán y se mostrarán.

Nota: para que se reciba una lectura precisa, la correa debe estar en contacto directo con la piel en la parte inferior del esternón (justo debajo de la línea del busto, en el caso de las mujeres).

Para utilizar una correa transmisora ajustable al pecho:

1. Humedezca con cuidado la parte trasera de la correa con agua corriente.

   ***Importante*:** *no utilice agua desionizada, ya que no contiene los minerales y las sales adecuados para conducir los impulsos eléctricos.*
2. Ajuste la correa y sujétela alrededor del pecho. La correa debe estar ajustada, pero no apretada.
3. Asegúrese de colocar la correa con la parte correcta hacia arriba, en sentido horizontal y centrada en medio del pecho.
4. Compruebe la colocación de la correa verificando la función de ritmo cardiaco del equipo. Si se registra un ritmo cardiaco, la correa estará correctamente colocada. Si el equipo no registra un ritmo cardiaco, vuelva a ajustar la correa y verifique la función de ritmo cardiaco de nuevo.

Utilización de los canales y botones de visualización

Hay tres vistas de pantalla principales que muestran cierta información durante el entrenamiento. Puede cambiar el aspecto y la información que se muestra en pantalla en cualquier momento utilizando el botón Vistas.

- **Vista de ejercicio:** muestra los paneles, la barra de iconos y la barra de estado. Esta vista le permite centrarse totalmente en el entrenamiento.
- **Vista de estado:** muestra únicamente la barra de estado y la barra de iconos, con lo que el centro de la consola queda libre para la visualización de medios.
- **Vista de medios:** muestra únicamente los medios y los botones Vistas y Canal. Esta vista le permite centrarse totalmente en los medios.

  Nota: el nombre del botón Canales cambia en función del medio utilizado. *Por ejemplo, si está viendo una guía para hacer ejercicio, el nombre del botón será Vídeos.*
- **Vista destacada en Preva™ Net:** Muestra el contenido de Internet y ofrece acceso total al navegador de Internet.

Cambio de las vistas de pantalla

El botón **Vistas** aparece en la parte inferior derecha de la pantalla de ejercicio cuando está visible el panel de progreso personal.

Figura 11: icono de vistas

Para acceder a este panel:

- Pulse **Quick Start**.
- Pulse **Entrenamientos,** seleccione un entrenamiento predeterminado y pulse **GO**.
- Seleccione Entrenamiento de muestra en la pantalla de bienvenida pulsando **GO**.

Para cambiar las vistas:

1. La vista predeterminada es Vista de entrenamientos. Deslice los paneles hasta colocarlos lado a lado en la pantalla para ver el panel de medios.
2. Pulse **Vistas** dos veces para ver la vista Estado.
3. Pulse **Vistas** una tercera vez para que desaparezca la barra de estado y permanezca únicamente la vista de medios.

Utilización del panel Medios

Utilice el panel Medios para seleccionar una fuente de medios.

Para seleccionar una fuente de medios:

1. En el panel Progreso del entrenamiento, pulse el icono **Medios**, o deslice el borde derecho del panel siguiente a través de la pantalla.

Figura 12: icono de medios

2. El panel **Medios** muestra la selección de medios actual. Navegue por este panel utilizando los botones situados a la derecha de la casilla.

Tabla 8. botones de Medios

Botón	Acción
Canal anterior	Vuelve a la fuente de medios o al canal de televisión anteriores.
Canales de televisión	Muestra la lista de canales.
Guías de entrenamiento	Muestra una lista de vídeos con tutoriales.
iPod®	Cambia la fuente a iPod y actualiza el panel Medios.
Apagar	Apaga todos los medios.

Conexión y utilización del iPod®

Puede escuchar su música favorita y controlar el iPod directamente desde la consola.

Para conectar el iPod:

1. Introduzca el iPod en el conector situado en la parte superior de la consola y colóquelo correctamente en el bolsillo proporcionado.

   El panel de medios mostrará las palabras **Reproduciendo iPod**, junto con el nombre de la canción que se esté reproduciendo en ese momento.
2. Conecte los auriculares a la consola.

   Nota: Asegúrese de que los auriculares estén conectados a la consola y no al iPod. Si están conectados al iPod, no podrá ajustar el volumen con las teclas de la consola.
3. Para pausar, pulse el botón de pausa.

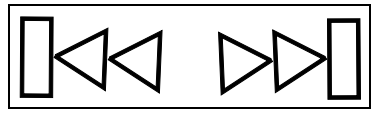


Figura 13: botones de pista

4. Para escuchar otra canción, pulse los botones de las pistas.

Utilización del panel Progreso del entrenamiento

Utilice el panel Progreso del entrenamiento para personalizar su entrenamiento. Este es el primer panel que se muestra tras seleccionar un entrenamiento o pulsar **GO**. Si se encuentra en el panel Medios, tiene dos formas de volver al panel Progreso del entrenamiento.

Para volver al panel Progreso del entrenamiento:

1. En el panel Medios, pulse el icono **Entrenamiento**, o deslice el borde derecho del panel siguiente a través de la pantalla.
2. El panel **Progreso del entrenamiento** muestra la selección de medios actual. Existen botones situados a la derecha de la casilla.

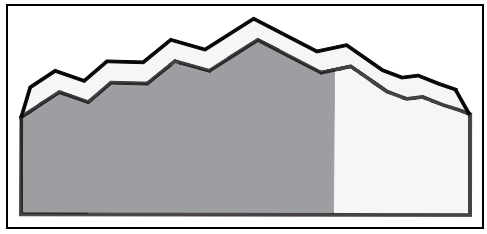


Figura 14: icono de progreso del entrenamiento

Tabla 9. botones de Progreso del entrenamiento

Botón	Acción
Entrenamientos	Muestra una lista de los objetivos y entrenamientos predeterminados disponibles en el equipo.
Duración	Establece la duración del entrenamiento.
Información personal	Sirve para introducir el peso y la edad.
Objetivo	Selecciona la distancia o las calorías como objetivo de la sesión de entrenamiento. Distancia máxima: 80,47 km. Calorías máximas: 5000 calorías.

Uso del icono de Preva Net

ADVERTENCIA

Para las cintas de correr: No utilice funciones de escritura o navegación en la Web mientras camina a una velocidad que no sea la de un *paso lento y relajado.* Estabilícese siempre sujetándose a una barra fija mientras utiliza funciones de escritura o navegación en la Web.

Para AMT y EFX: Estabilícese siempre sujetándose a una barra fija mientras utiliza funciones de escritura o navegación en la Web.

La opción Preva™ Net proporciona contenido de Internet y un acceso completo al navegador de Internet. Puede activar o desactivar esta función en los ajustes del sistema de su centro.

Para abrir Preva™ Net:

1. En la pantalla de bienvenida, pulse **Entrenamientos** o **QuickStart™** para comenzar un entrenamiento.
   Una vez haya empezado su entrenamiento, aparecerá el icono Preva™ Net en la parte inferior de la pantalla.
2. Pulse el icono Preva™ Net.

Figura 15: Icono de Preva Net

3. En el panel Preva TM Net, seleccione una de las siguientes opciones:
   - **Destacados**: Muestra canales de interés específico durante un entrenamiento
   - **Todo**: Muestra una amplia selección de canales
   - **Web**: Abre una ventana de navegador
   - **Desactivar**: Apaga la functión Preva™ Net

Capítulo 4

Inicio del entrenamiento

PRECAUCIÓN: si está utilizando una cinta de correr, asegúrese de sujetar la pinza de seguridad a la ropa antes de comenzar el entrenamiento.

La consola P80 ofrece muchas opciones de entrenamiento diferentes. Las siguientes secciones explican los tipos de entrenamiento disponibles y cómo comenzar a utilizarlos.

Inicio de un entrenamiento QuickStart™

El entrenamiento QuickStart le permite comenzar su entrenamiento en el modo Manual. Los cálculos predeterminados, como las calorías quemadas, se basan en un individuo de 35 años que pese 68 kg (150 libras). Puede completar un entrenamiento con los valores predeterminados o personalizar los ajustes.

Para comenzar a ejercitarse inmediatamente:

1. Toque **Quick Start**.

   Las palabras **Disfrute de su entrenamiento** (o **Iniciando cinta de correr**, al utilizar la cinta de correr) aparecerán en pantalla y comenzará el modo de entrenamiento manual.

   Nota: En las cintas de correr, el equipo inicia una cuenta atrás de tres segundos **3, 2, 1** antes de que la cinta comience a moverse.

2. Durante el entrenamiento, puede pulsar **Pausa** en cualquier momento. Al hacerlo, el entrenamiento se interrumpirá y podrá elegir entre **Reanudar** o **Finalizar**.

   Si decide finalizar el entrenamiento, aparecerá la pantalla **Resumen de entrenamiento**, que muestra el estado de los entrenamientos de esa sesión.

Inicio de un entrenamiento destacado

El entrenamiento destacado aparece en un panel en la pantalla de bienvenida. Utilice los entrenamientos destacados para explorar los beneficios de los programas predeterminados y añadir variedad a su entrenamiento.

Para comenzar un entrenamiento destacado, toque **Go** en el panel **Entrenamiento de muestra**.

Inicio de un entrenamiento predeterminado

Los entrenamientos predeterminados representan una forma excelente de adaptar sus entrenamientos a sus objetivos de forma, de mantenerse motivado y de añadir variedad a sus sesiones.

Los entrenamientos predeterminados utilizan la edad y el peso para calcular los objetivos de calorías y ritmo cardiaco. Puede introducir esta información al inicio del entrenamiento. Si no se introduce ninguna información, el entrenamiento utilizará los ajustes predeterminados del equipo para calcular los valores.

Para comenzar un entrenamiento predeterminado:

1. En la pantalla de bienvenida, toque **Entrenamientos**.

   Aparecerá la pantalla Entrenamientos.
2. El encabezamiento de cada objetivo que aparece en pantalla se puede ampliar para ver los entrenamientos disponibles en el grupo de dicho objetivo. Para ver los entrenamientos disponibles para un objetivo específico, toque el encabezamiento correspondiente.
3. Para comenzar un entrenamiento específico, toque el nombre del entrenamiento y, a continuación, toque **GO**.

   Las palabras **Disfrute de su entrenamiento** aparecerán en pantalla y comenzará el entrenamiento manual.

   Nota: En las cintas de correr, el equipo inicia una cuenta atrás de tres segundos **3, 2, 1** antes de que la cinta comience a moverse.

Durante el entrenamiento, puede pulsar **Pausa** en cualquier momento. Al hacerlo, el entrenamiento se interrumpirá y podrá elegir entre **Reanudar** o **Finalizar**. Para continuar el entrenamiento, toque **Reanudar**.

Si decide finalizar el entrenamiento, aparecerá la pantalla **Resumen de entrenamiento**, que muestra el estado de los entrenamientos de esa sesión.

Tabla 10. Descripción de los entrenamientos predeterminados

Objetivo	Detalles del entrenamiento
Pierda peso	Elija entre varios cursos diseñados para fomentar la pérdida de peso.
Esté en forma	Mantenga su forma física para permanecer activo y en forma.
Esté tonificado	Tonifique sus piernas. Decida si desea concentrarse en la zona de los gemelos, muslos o glúteos.
Mejore el rendimiento	Seleccione un intervalo de alta intensidad o trabaje el entrenamiento de fondo.
Evalúe su forma física	Evalúe su forma física en función de su peso y edad.

Finalización de un entrenamiento

Para finalizar el entrenamiento, pulse **Pausa** y, a continuación, **Finalizar**. Aparecerá una pantalla de resumen del entrenamiento actual. Las mediciones incluyen:

- Distancia
- Calorías
- Duración
- Ritmo de movimiento medio/min (o la medida apropiada, dependiendo del tipo de equipo)
- Ritmo cardiaco medio

Información personal y ajustes del progreso

Antes de comenzar las pruebas de forma física o el programa de ritmo cardiaco, se le pedirá que indique información personal en el panel Progreso del entrenamiento. Esta información puede incluir la edad, el peso y la duración de la sesión de entrenamiento. El equipo utiliza este dato para calcular de forma precisa el consumo de energía durante el entrenamiento si controla estados como las calorías o los vatios.

Para introducir sus ajustes personales:

1. Comience a ejercitarse tocando **Quick Start**™ o seleccionando **Entrenamiento**.

   Aparecerá en pantalla el panel Progreso del entrenamiento.
2. En este panel, toque **Duración** para introducir el tiempo que desea ejercitarse.
3. En este panel, toque **Información personal** para introducir su edad y su peso.

Tabla 11. Ejemplos de ajustes de Información personal

Ajuste	Opciones de ajuste	Valor predeterminado	Acceso	Detalles
Edad	• Más de 85 años • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • Menos de 18 años	35	**Admin/Tec:** Ninguno	Introduzca la edad como valor o como intervalo.

Ajuste	Opciones de ajuste	Valor predeterminado	Acceso	Detalles
Peso	• Más de 140,6 kg (310 libras) • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • Menos de 49,8 kg (110 libras)	170	**Admin/Tec:** Ninguno	Introduzca el peso como valor o como intervalo.

Ajuste de la intensidad del entrenamiento

Para ajustar la inclinación, la velocidad y la resistencia del equipo, utilice los controles de movimiento situados justo debajo de las teclas de la consola.

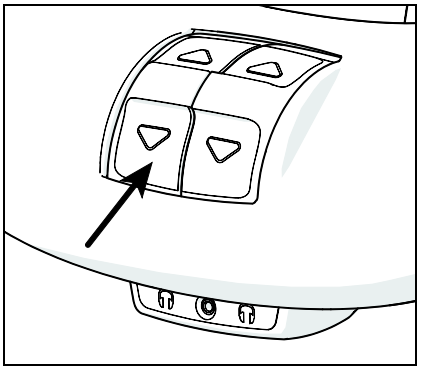


Figura 16: controles de movimiento

Ajuste los controles de movimiento, hacia arriba o hacia abajo, para cambiar la inclinación, la velocidad o la resistencia.

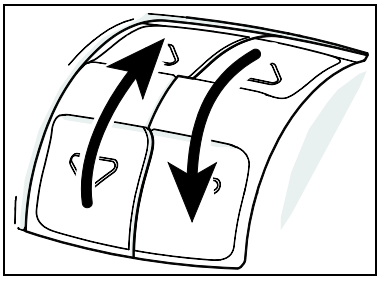


Figura 17: ajuste de los controles de movimiento hacia arriba o hacia abajo

Muchos entrenamientos predeterminados adaptarán estos ajustes automáticamente en función de la intensidad. Durante el entrenamiento, puede modificar los ajustes de control y anular los ajustes del entrenamiento predeterminado en cualquier momento.

Visualización del estado del entrenamiento durante la sesión de ejercicio

La barra de estado, que contiene mediciones de estado, puede verse en la parte superior de la pantalla de visualización. La información que muestra la barra de estado ayuda a controlar cómo responde su cuerpo a la sesión de ejercicio. Las mediciones de estado predeterminadas son:

- Distancia total
- Calorías quemadas
- Tiempo restante
- Velocidad media (mostrada en zancadas por minuto, ritmo o RMP, dependiendo del tipo de equipo)
- Ritmo cardiaco

Puede modificar cómo se muestra una medición en la barra de estado. Por ejemplo, puede ver la duración de la sesión de ejercicio como tiempo transcurrido o como tiempo restante.

Hay dos formas de modificar la visualización:

- Cambiar el ajuste del valor predeterminado
- Cambiar la vista en la barra de estado

Para modificar la medición de estado utilizando la barra de estado:

1. En la **Barra de estado**, pulse la flecha de la esquina de la categoría de estado para desplegar el menú.
2. En el menú desplegable, pulse una visualización de medición alternativa para mostrarla en la barra de estado.

   La medición alternativa se desplazará a la parte superior de la barra de estado y sustituirá la medición predeterminada. El menú se cerrará.
3. Vuelva a pulsar la flecha para contraer el menú.
4. Repita el procedimiento con cualquier categoría del estado para personalizar la vista de estado del entrenamiento.

   Nota: los administradores y los técnicos de mantenimiento registrados pueden anular los ajustes de estado.

Puntuación de la sesión de ejercicio

Esta información le ayuda a interpretar la puntuación del entrenamiento **Evalúe su forma física**.

La puntuación de esta prueba se obtiene a través de esta fórmula: tasa de consumo de oxígeno (O_2) en ml por minuto modificada por el ritmo cardiaco máximo del usuario (220 - edad), dividido por el peso del usuario en kilogramos.

Tabla 12. tablas de referencia de puntuación de la forma física

Forma física baja

Edad	Forma baja: hombre	Forma baja: mujer
28 - 39	< 35	< 28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	< 24
60 o más	< 24	< 22

Forma física media

Edad	Forma media: hombre	Forma media: mujer
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 o más	24 - 31	22 - 26

Forma física elevada

Edad	Forma elevada: hombre	Forma elevada: mujer
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 o más	> 31	> 26

Capítulo 5

Mantenimiento

Para que el equipo se mantenga funcionando correctamente, realice las tareas de mantenimiento menores indicadas en esta sección en los intervalos sugeridos. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o de realizar cualquier tarea de mantenimiento. Si el equipo utiliza un transformador de alimentación opcional, desconéctelo.**

Limpieza de la consola y de la pantalla

La consola y la pantalla requieren poco mantenimiento una vez instaladas. Precor recomienda limpiar la consola y la pantalla antes y después de cada sesión de ejercicio.

Para eliminar el polvo y la suciedad de la consola:

- Limpie todas las superficies expuestas con un paño suave humedecido con una solución de 30 partes de agua por 1 parte de Simple Green® (para obtener más información, visite **www.simplegreen.com**).

Para limpiar la pantalla:

- El fabricante recomienda diluir una parte de una solución de alcohol isopropílico al 91 % en una parte de agua, o utilizar la solución de alcohol isopropílico al 91 % con su potencia original. Asegúrese de seguir las precauciones e instrucciones del fabricante del disolvente al utilizarlo.

PRECAUCIÓN: situaciones potencialmente peligrosas asociadas al uso de alcohol isopropílico pueden producir lesiones menores o moderadas y daños materiales. Para evitar estas situaciones, siga todas las instrucciones y recomendaciones contenidas en las especificaciones relativas a la seguridad del fabricante y en la etiqueta del producto.

Importante: *no utilice limpiadores ácidos. Ello deterioraría el recubrimiento de laca o pintura y anularía la Garantía Limitada de Precor. Nunca derrame agua ni pulverice líquidos directamente sobre la consola o sobre su pantalla.*

- *Es importante evitar la utilización de productos químicos corrosivos en la consola o en la pantalla.*
- *Humedezca siempre el paño antes de limpiar la pantalla. Asegúrese de pulverizar el líquido limpiador sobre el paño, no sobre la pantalla, para que no se introduzcan gotas en la consola.*
- *Aplique el limpiador con un paño suave sin hilachas. Evite el uso de paños ásperos.*

Cambio de la cinta (solo en el nuevo modelo de AMT)

El nuevo modelo de AMT usa cintas como medio de movimiento. Estas cintas acaban por desgastarse y deben sustituirse.

Cuando el recuento de zancadas sobre la cinta alcance los 90 millones, aparecerá el mensaje **LAS CINTAS HAN DE CAMBIARSE PRÓXIMAMENTE** en la pantalla de bienvenida. Mientras aparezca este mensaje, la unidad AMT funcionará con normalidad.

Importante: *Si aparece este mensaje en su AMT, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Precor para obtener ayuda.*

Cuando el recuento de zancadas sobre la cinta alcance los 100 millones (y no se haya cambiado la cinta), aparecerá el mensaje **ES NECESARIO CAMBIAR LAS CINTAS** en la pantalla de bienvenida. Las teclas de entrada no funcionarán y el usuario no podrá introducir valores ni comenzar un entrenamiento hasta que se cambien las cintas. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Precor para programar un cambio de la cinta.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 301407-563 rev C, es
abril de 2012

Montaje y mantenimiento de la serie de cintas de correr TRM 800

PRECOR®

Montaje y mantenimiento de la serie de cintas de correr TRM 800

PRECOR®

Información de edición

MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE LA SERIE DE CINTAS DE CORRER TRM 800

P/N 300713-561 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Todos los derechos reservados. Especificaciones sujetas a modificaciones sin previo aviso.

Aviso de marca comercial

Precor, AMT y EFX son marcas comerciales registradas y Preva es una marca comercial de Precor Incorporated. El resto de los nombres que aparecen en este documento pueden ser marcas comerciales o marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso de propiedad intelectual

Todos los derechos, el título y los intereses relativos al software de Preva Business Suite, a los materiales impresos que lo acompañan y a cualquier copia de este, así como todos los datos recabados a través de Preva Business Suite, son propiedad exclusiva de Precor o de sus proveedores, según proceda.

Precor goza de gran reconocimiento por sus innovadores diseños de equipos de ejercicio, galardonados en más de una ocasión. Precor busca activamente patentes de EE. UU. y otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos Precor que Precor considera delito grave la apropiación indebida de sus derechos de propiedad. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación indebida de sus derechos de propiedad.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Instrucciones importantes de seguridad

Lea las siguientes precauciones con detenimiento antes de comenzar el montaje y guárdelas para futuras referencias.

Este aparato (en adelante denominado "la consola") debe enviarse junto con el nuevo equipo para hacer ejercicio de Precor (en adelante denominado "la unidad base"). No se embala para su venta individual.

ADVERTENCIA **Para evitar lesiones, la consola debe acoplarse correctamente a la unidad base siguiendo todas las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con esta. La consola debe conectarse a una red de alimentación de CA a través de la fuente de alimentación incluida ÚNICAMENTE. Debe encenderse únicamente cuando se haya instalado como se describe en las instrucciones de ensamblaje e instalación incluidas con la unidad base. La consola debe utilizarse únicamente con equipos de fitness de Precor, no como un dispositivo autónomo.**

Precauciones de seguridad

Tome las precauciones de seguridad básicas cuando utilice este equipo para reducir el riesgo de lesiones, incendio o daños. Encontrará más datos sobre seguridad en otras secciones de este manual. Lea estas secciones y siga todas las advertencias sobre seguridad. Las siguientes acciones forman parte de las precauciones a seguir:

- Lea todas las instrucciones de esta guía antes de instalar y usar el equipo y siga las instrucciones de las etiquetas del equipo.

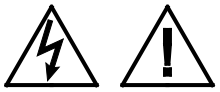
- Verifique que todos los usuarios se hayan sometido a un reconocimiento médico completo antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.
- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de esta unidad se suban o se acerquen a la misma. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Compruebe que los usuarios llevan ropa y calzado adecuados para los entrenamientos; conviene no utilizar ropa demasiado holgada. Los usuarios no deben utilizar zapatos con tacones ni con suelas de cuero. Además, deben comprobar que las suelas estén limpias; en caso contrario, deberán limpiar la suciedad y quitar las piedras incrustadas. Si el usuario tiene el pelo largo, deberá recogérselo.
- Vigile siempre el equipo cuando esté enchufado. Desenchúfelo de la fuente de alimentación cuando no se utilice, antes de limpiarlo y antes de realizar las tareas de mantenimiento autorizadas.

  Nota: el transformador opcional se considera una fuente de alimentación para equipos automáticos.
- Utilice el transformador de corriente que se adjunta con el equipo. Conecte el transformador a una toma de corriente a tierra adecuada, como indica el equipo.
- Tenga cuidado cuando monte o desmonte el equipo.
- Lea, comprenda y compruebe los procedimientos de parada de emergencia antes de su uso.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación, o el transformador opcional, alejados de cualquier superficie que desprenda calor.
- Canalice los cables de alimentación de modo que no se pisen ni queden aprisionados o dañados por ningún objeto que pueda colocarse encima o apoyarse en ellos, incluyendo el propio equipo.
- Verifique que el equipo tenga una ventilación adecuada. No coloque nada encima ni sobre el equipo. No lo utilice sobre una superficie acolchada que pueda bloquear la abertura de ventilación.
- Monte y opere el equipo sobre una superficie firme y nivelada.

- Ubicación adecuada para el equipo
  - Para todo el equipo, excepto cintas de correr: Sitúelo a un mínimo de 1 metro (40 pulgadas) de distancia de paredes o muebles a ambos lados del equipo, y a al menos 1 metro (40 pulgadas) de distancia de objetos que se encuentren detrás de la máquina.
  - Para las cintas de correr: Sitúelo a un mínimo de 1 metro (40 pulgadas) de distancia de paredes o muebles a ambos lados del equipo, y a al menos 2 metros (80 pulgadas) de distancia de objetos que se encuentren detrás de la máquina.

  Importante: *deberán seguirse también estos estándares al situar la máquina lejos de fuentes de calor, como radiadores, rejillas de calefacción o estufas. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenga el equipo alejado del agua y la humedad. Evite la caída de objetos sobre el equipo y el derrame de líquidos en su interior para prevenir descargas eléctricas o daños a los componentes electrónicos.
- No utilice aparatos eléctricos en lugares húmedos o mojados.
- Nunca opere este aparato cuando el cable o el enchufe estén dañados, cuando no funcione adecuadamente, o cuando se haya caído, averiado o haya sido expuesto al agua. Llame al servicio técnico inmediatamente si se da alguna de estas circunstancias.
- Mantenga el equipo en buen estado, tal y como se describe en la secciónMantenimientode la guía de montaje y mantenimiento. Inspeccione la máquina en busca de componentes incorrectamente instalados, desgastados o sueltos para proceder a reajustarlos, sustituirlos o apretarlos antes de su uso.
- Si desea trasladar el equipo, solicite ayuda y utilice las técnicas de elevación adecuadas. Consulte la sección "Traslado del equipo" de la guía de montaje y mantenimiento.
- Restricciones de peso del equipo: No utilice la cinta de correr si pesa más de 500 libras (225 kg). Si pesa más de 350 libras (160 kg), no corra en la cinta de correr. Para todos los demás equipos de fitness, el límite de peso es de 350 libras (160 kg).
- Utilice el equipo únicamente para su finalidad prevista, tal como se describe en el presente manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por Precor. Dichos accesorios pueden causar lesiones.
- No utilice el equipo donde se estén utilizando aerosoles o donde se esté suministrando oxígeno.

- No lo utilice en el exterior.
- No intente reparar ni realizar tareas de mantenimiento del equipo usted solo, salvo cuando sea para seguir las instrucciones de mantenimiento que figuran en el manual.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos por ninguna abertura. Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.
- No coloque nada sobre las barras fijas, los manillares, la consola de control ni las cubiertas. Ponga los líquidos, las revistas y los libros en los receptáculos apropiados.
- No se apoye ni tire de la consola en ningún momento.



PRECAUCIÓN: NO retire la cubierta porque podría correr el riesgo de una descarga eléctrica. Lea la guía de montaje y mantenimiento antes de operar el equipo. El interior no contiene piezas reparables por el usuario. Póngase en contacto con atención al cliente en caso de necesitar servicio técnico. Utilizar solo con alimentación de CA monofásica.

Código de seguridad

El propietario o el gerente del club tienen la opción de activar el código de seguridad. Cuando se activa el código, el usuario debe introducir cuatro dígitos en el orden correcto antes de usar el equipo. El usuario dispone de dos minutos para pulsar los dígitos correctos. De no lograrlo, se le denegará el acceso al equipo.

Capacitación de los usuarios

Tómese su tiempo para explicar a los usuarios las instrucciones importantes de seguridad que se encuentran en el *Manual de referencia del usuario* y en el *Manual del propietario del producto*. Comunique a su club o a los clientes de las instalaciones que deben cumplir las siguientes precauciones:

- Sujétese a la barra fija o al manillar cuando adopte la posición de inicio del equipo.
- Sitúese frente a la consola en todo momento.
- En las cintas andadoras, súbase a la cinta rodante con las piernas separadas y póngase la pinza de seguridad en la ropa a la altura de la cintura antes de tocar la consola de control.

  Importante: *por cuestiones de seguridad, compruebe que los usuarios suban a la cinta de correr solo cuando se mueva a una velocidad igual o inferior a 1,6 km por hora (1 milla por hora).*
- Sujétese a la barra fija o al manillar con una mano siempre que tenga que utilizar la otra mano para operar la consola.

Materiales peligrosos y su correcta eliminación

Las baterías del equipo de alimentación automática contienen materiales considerados peligrosos para el medio ambiente. La legislación federal estadounidense exige la eliminación adecuada de dichas baterías.

Si desea deshacerse del equipo, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de productos comerciales de Precor para obtener información sobre cómo proceder respecto a la batería. Consulte la sección *Solicitud de servicio técnico*.

Reciclaje y eliminación del producto

Este equipo debe reciclarse o eliminarse según las normativas locales y nacionales que correspondan.

Conforme a lo estipulado en la Directiva Europea 2002/96/CE para el tratamiento de residuos en aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE), las etiquetas de los productos determinan el sistema de devolución y reciclaje del equipo usado, según sea aplicable en la Unión Europea. La etiqueta RAEE indica que el producto no debe desecharse, sino que debe recuperarse al final de su vida útil, conforme a esta directiva.

Según la Directiva Europea RAEE, los equipos eléctricos y electrónicos (EEE) deberán recogerse por separado para su posterior reutilización, reciclaje o restauración al final de la vida útil. Los usuarios de EEE con la etiqueta RAEE, según el Anexo IV de la Directiva RAEE, no deben eliminar los EEE al final de su vida útil junto a los residuos municipales sin clasificar, sino que deben utilizar el sistema disponible de recogida, reciclaje y recuperación de estos equipos. La participación de los clientes es de gran importancia para minimizar los posibles efectos nocivos de los EEE en el medio ambiente y en la salud por la posible presencia de sustancias peligrosas en el EEE. Para la recogida y el tratamiento adecuados, consulte *Solicitud de servicio técnico*.

Advertencias de normativas para el módulo RFID

Cuando el equipo dispone de una consola de control como la que se describe en este documento, puede haber un módulo de identificación de radiofrecuencia (RFID). Este módulo RFID ha sido habilitado para funcionar a temperaturas entre -20°C y 85C° (-4°F y 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

El módulo RFID cumple con los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia de radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se afirma el cumplimiento de las siguientes directivas de la UE:

- Directiva 1999/5/EC R&TTE
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular

La información sobre normativas de esta sección se aplica a la máquina de ejercicios y a su consola de control.

Aprobaciones de seguridad para equipo cardiovascular

El equipo de Precor ha sido probado y cumple con los siguientes estándares de seguridad aplicables.

Equipo de tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (electrodomésticos y aparatos similares: seguridad).
- EN 957 (equipo de entrenamiento fijo, cumple los requisitos de la clase S/B).

Consola P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (audio, vídeo y aparatos electrónicos similares: seguridad).

Interferencia por radiofrecuencia (RFI)

Este equipo de ejercicios Precor cumple los siguientes estándares nacionales que definen los límites aceptables de interferencia por radio radiofrecuencia (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicaciones europeas

Se exige el cumplimiento de las siguientes directivas CE:

- Directiva 2004/108/EC EMC
- Directiva 2006/95/EC LVD
- Directiva 2002/95/EC RoHS

Se ha verificado el cumplimiento de la directiva en los siguientes estándares:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 and PVS)

Instrucciones de la conexión a tierra de la cinta de correr

La cinta de correr debe estar conectada a tierra. Si el equipo no funciona correctamente o se avería, la conexión a tierra desvía la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descargas eléctricas. El cable de alimentación de la cinta de correr está equipado con un conductor de toma de tierra y un enchufe a tierra de tres clavijas. El enchufe debe conectarse a una toma de tierra correctamente instalada según las normativas y los códigos locales. No disponer de una conexión a tierra adecuada para la cinta andadora puede anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **La conexión incorrecta del conductor de toma de tierra puede provocar riesgos de descarga eléctrica. Si no está seguro de haber conectado adecuadamente la cinta andadora a tierra, consulte a un técnico o a un electricista cualificado. No modifique el enchufe original de la cinta andadora. Si el enchufe no encaja en la toma de corriente, solicite a un electricista cualificado que le instale una toma adecuada.**

Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V

Nota: se trata únicamente de una recomendación. Deben seguirse las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.

Debe disponer de un cable de alimentación que cumpla los requisitos del código eléctrico de su zona y los requisitos del equipo. Las cintas de correr de Precor deben conectarse a un circuito derivado aislado de 20 amperios que puede compartirse únicamente con una Personal Viewing System (PVS). Si necesita más ayuda sobre cómo realizar las conexiones de alimentación, póngase en contacto con su distribuidor autorizado de Precor.

***Importante*:** *un circuito derivado individual proporciona un conductor caliente y un conductor neutro a una toma de corriente. Estos conductores no deben presentar bucles ni conexiones "en cadena margarita" o estar conectados a otros conductores. El circuito debe tener una conexión a tierra que siga las directrices del código eléctrico estadounidense (NEC) o los códigos eléctricos de cada zona.*

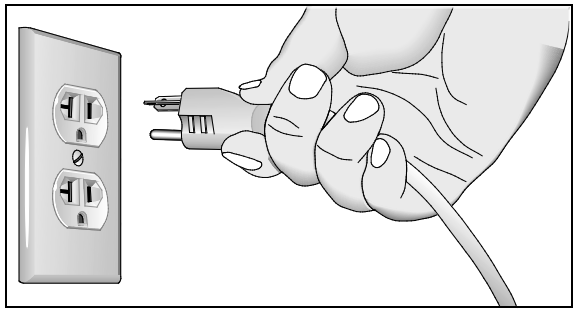


Figura 1: clavija de toma de corriente de 120 voltios y 20 amperios

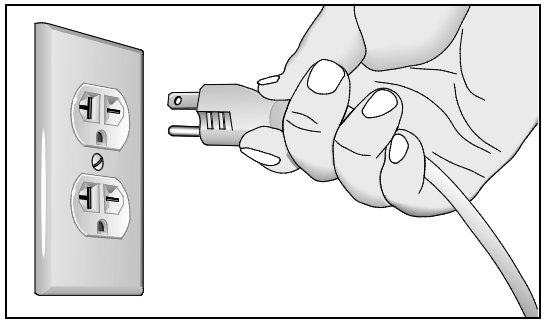


Figura 2: clavija de toma de corriente de 240 voltios y 20 amperios

Solicitud de servicio técnico

No intente reparar el equipo a menos que sea para tareas de mantenimiento. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Para obtener mayor información sobre los números de atención al cliente o la lista de centros de servicio autorizados Precor, visite la página web de Precor en *http://www.precor.com.*

Obtención de documentación actualizada

Existe información actual sobre las consolas Experience Series y el software de Fitness de red Preva disponible en **http://www.precor.com/productmanuals**. A medida que el universo de características de Preva se expande, es posible que desee comprobar cada cierto tiempo si existen nuevas actualizaciones.

Contenido

Instrucciones importantes de seguridad 3
Precauciones de seguridad 3
Código de seguridad 6
Capacitación de los usuarios 7
Materiales peligrosos y su correcta eliminación 7
Reciclaje y eliminación del producto 8
Advertencias de normativas para el módulo RFID 8
Advertencias de normativas para equipos de ejercicio cardiovascular 10
Instrucciones de la conexión a tierra de la cinta de correr 12
Recomendaciones relativas a las conexiones eléctricas: cintas de correr de 120 V y 240 V 13
Solicitud de servicio técnico 14
Obtención de documentación actualizada 14

Montaje de la cinta de correr 17
Requisitos para la instalación 18
Desembalaje de los cables 20
Montaje de la estructura 23
Finalizar el montaje 28
Colocación de las grapas del cable de alimentación 29
Alineación y ajuste de la cinta rodante 30
Nivelar la unidad 31
Conexión del cable de alimentación 32
Rodaje del equipo 33

Instalación de la consola 35
Paso del conjunto de cables (P80) 35
Conexión de los cables (P80) 37
Finalización de la instalación de la consola (P80) 41
Paso del conjunto de cables (P30 y P20) 42
Conexión de los cables (P30) 44
Conexión de los cables(P20) 45
Finalización la instalación de la consola (P30 y P20) 46
Reensamblaje del carenado de la cinta de correr 47
Verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa 48

Mantenimiento 49
Limpieza diaria 49
Inspección diaria 50
Mantenimiento semanal 51
Mantenimiento mensual 51
Ajuste de la cinta rodante 52
Comprobar la alineación de la cinta rodante 54
Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho. 55
Traslado del equipo 55
Guardar el equipo por tiempo prolongado 56

Funciones de seguridad de la cinta andadora 57
Introducción del código de seguridad 57
Utilización de la pinza de seguridad de la cinta de correr 58
Encendido y apagado de la cinta de correr 60
Límite de peso 60
Emplazamiento 60

Capítulo 1

Montaje de la cinta de correr

ADVERTENCIA **Necesitará ayuda para montar la unidad. *NO intente montar la unidad sin ayuda de nadie.***

Importante: *las instrucciones de los siguientes procedimientos se describen desde la perspectiva de una persona que se encuentra* ***justo delante de la máquina*** *(esto es, en frente de una persona que estuviera utilizando la máquina de cara a la consola de control). Estas descripciones pueden no corresponderse con los nombres de algunas piezas que figuran en la lista de piezas, puesto que dichas piezas han sido denominadas en relación con la parte posterior de la máquina.*

Preparar la cinta de correr para su montaje:

1. Solicite a su ayudante que coloque el cartón de embalaje cerca de donde se va a utilizar la cinta de correr. Desmonte las paredes laterales del embalaje de modo que queden planas en el suelo. Saque el contenido suelto del cartón.

   PRECAUCIÓN: utilice técnicas de elevación seguras durante los pasos siguientes. Para evitar posibles lesiones o daños al equipo, solicite ayuda adecuada antes de retirar la unidad del palé.

2. Con los ayudantes que sean necesarios, levante la cinta de correr del palé y apóyela suavemente en el suelo.

3. **Verifique que el interruptor de alimentación está APAGADO.** Compruebe el botón de alimentación ENCENDIDO/APAGADO situado en la parte delantera de la cinta de correr. Ponga el interruptor en la posición O (APAGADO). Verifique que la cinta de correr **no** está conectada a ninguna fuente de alimentación.

   Nota: en el siguiente paso, no apoye la cinta de correr sobre el cable de alimentación.
4. Levante la unidad poniendo las manos a ambos lados del refuerzo transversal posterior situado bajo la correa de la cinta de correr. Traslade la cinta de correr sobre las ruedas delanteras hasta el lugar donde se va a utilizar.
5. Retire los cierres de transporte del panel delantero con una llave hexagonal de ¼ pulgadas y una llave de extremo cuadrado de ½ pulgadas.
6. Retire la cinta adhesiva o ataduras alámbricas que fijan el cable de la consola al lateral de la unidad.

Antes de empezar, verifique que ha recibido las piezas siguientes:

- Ensamblaje de la estructura de la base
- Soportes verticales izquierdo y derecho
- Carenado central con barras
- Kit de piezas metálicas

Requisitos para la instalación

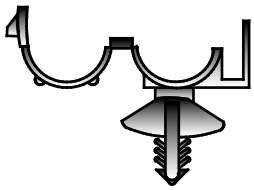
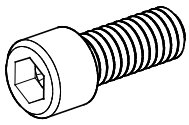
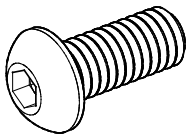
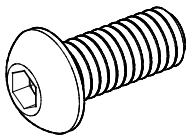
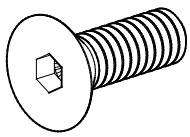
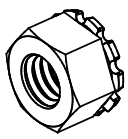
El lugar de instalación de la cinta de correr debe contar con tomas de alimentación de voltaje adecuado, un circuito derivado individual de 20 A y tomas de tierra que cumplan con las normas del NEC (código eléctrico estadounidense) o con el correspondiente código eléctrico local.

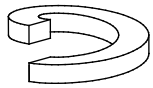
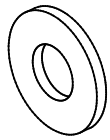
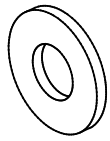
PRECAUCIÓN: no utilice una toma de corriente ni un transformador que no tenga conexión a tierra. No retire o derive el enchufe con un adaptador. La conexión inadecuada de la cinta de correr puede provocar averías eléctricas y anular la garantía limitada Precor.

Herramientas necesarias

- Llave hexagonal de ¼ pulgadas
- Llave hexagonal de 5⁄32 pulgadas
- Llave de extremo cuadrado de ½ pulgadas
- Nivel de burbuja de aire
- Destornillador Phillips n.º 2
- Cinta pasacables
- Corta alambre

Kit de piezas metálicas (no están a escala)

Cierres		**Cantidad**
	Grapas para el cable de alimentación	6
	Tornillo con cabeza Allen de 5⁄16 x ¾ pulgadas	8
	Tornillos de cabeza semiesférica de 5⁄16 pulgadas x ¾ pulgadas (acabado en cinc)	6
	Tornillos de cabeza semiesférica de 5⁄16 pulgadas x ¾ pulgadas (acabado en cinc)	4
	Tornillos hexagonales de cabeza plana de (¼ pulgadas x ¾ pulgadas)	4
	Contratuercas con arandelas de estrella de 5⁄16 pulgadas	4

Cierres		Cantidad
	Arandelas de presión partidas de 5⁄16 pulgadas	10
	Arandelas planas de 5⁄16 pulgadas (acabado en cinc)	6
	Arandelas planas de 5⁄16 pulgadas (acabado en negro)	12

Nota: antes de proceder a la instalación, extraiga los cables y otras piezas metálicas de la caja en la que estaba empaquetada la consola.

Desembalaje de los cables

Para conectar la consola a la unidad de base, necesitará estos cinco cables:

- Ethernet (solo en la P80)
- Televisión (solo en la P80)
- Alimentación (solo en la P80)
- Datos de la unidad de la base
- Sensor de parada automática (Auto Stop™)

Los tres primeros cables se incluyen con la consola P80. Los otros dos restantes se incluyen en el interior del carenado de la cinta de correr.

Para desembalar los bicicletas:

1. Abra la caja de la consola P80. Extraiga el cable Ethernet y los cables de televisión y de alimentación.

2. Retire los dos tornillos que fijan la cubierta de la columna central. Retire la cubierta y apártela, junto con los dos tornillos.

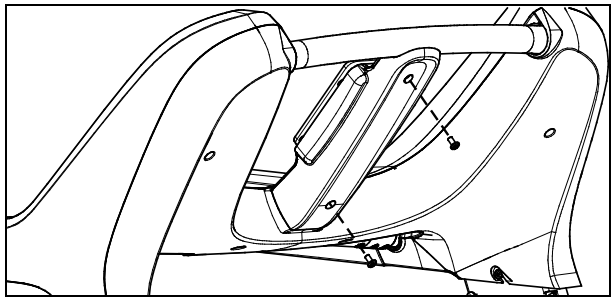


Figura 3: extracción y sustitución de la cubierta de la columna central

3. Retire los siete tornillos que fijan la cubierta posterior. Afloje la cubierta posterior y apártela, junto con los siete tornillos.

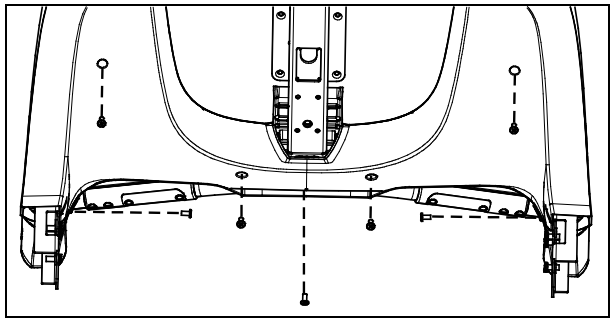


Figura 4: extracción y sustitución de la cubierta del carenado posterior

4. Retire los dos extremos del cable de datos de la unidad de base de la parte izquierda del carenado (posición 1 de la siguiente ilustración). Introduzca en el carenado el extremo más corto del cable y extienda el largo hacia afuera.

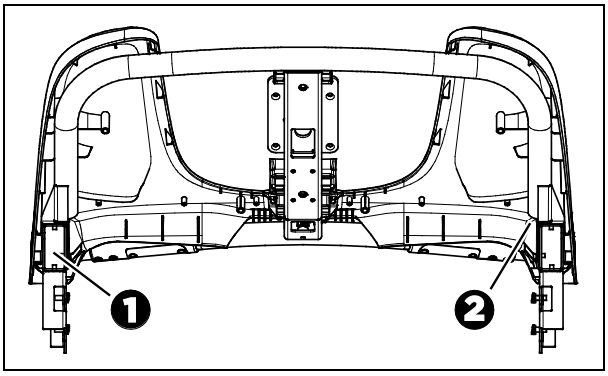


Figura 5: puntos de almacenamiento de los cables en el carenado de la cinta de correr: cable de datos de la unidad de base (1) y cable de parada automática (2)

5. Extraiga el cable de parada automática del tubo situado en el lado derecho del carenado (posición 2 de la ilustración anterior).

   Importante: *en el siguiente paso, compruebe que el extremo del cable de datos con el anillo de ferrita se corresponda con el extremo superior. Asimismo, en el cable del sensor de parada automática, la toma de tierra de tres conductores debe corresponder con el extremo inferior, y la toma de tierra de cuatro conductores con el superior.*

6. Retire toda la cinta adhesiva que sujete los cables y, a continuación, desenróllelos y deshaga los nudos. Reúna los cables en un único haz (en lo sucesivo denominado *conjunto de cables*). No retire la brida que sujeta la ferrita al cable y a la estructura.

   Nota: disponer los cables de forma que los conectores se encuentren ligeramente escalonados en el extremo inferior (pero también dentro de un margen de tres centímetros o de una pulgada) puede facilitar la inserción del conjunto de cables a través de las estrechas aberturas de la estructura.

Montaje de la estructura

PELIGRO **Verifique que la cinta de correr no esté conectada a ninguna fuente de alimentación antes de iniciar los siguientes procedimientos.**

Al instalar los soportes verticales izquierdo y derecho a la base de la cinta de correr, deberá comprobar que el conjunto de cables ha pasado correctamente a través del soporte izquierdo para que se encuentren disponibles las conexiones necesarias para la instalación de la consola de control. Una cinta pasacables (cinta fina metálica con un gancho o cierre en el extremo, disponible en ferreterías profesionales) puede ser útil para este procedimiento.

Para iniciar el montaje de la estructura:

1. Retire la cubierta de protección y resérvela.

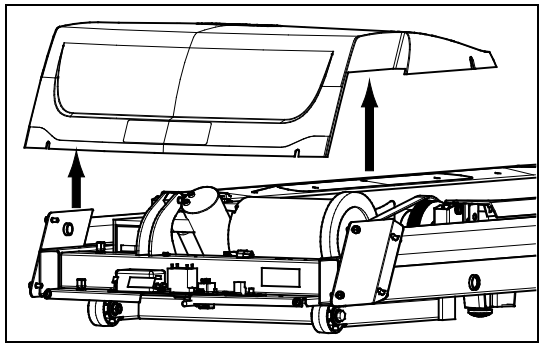


Figura 6: retirar la cubierta protectora

2. Coloque el soporte vertical derecho en la abrazadera lateral de la estructura de la base.

3. Fije el soporte vertical derecho a la abrazadera lateral con cuatro tornillos con cabeza Allen, las cuatro arandelas negras y dos contratuercas. Apriete los cierres moderadamente.

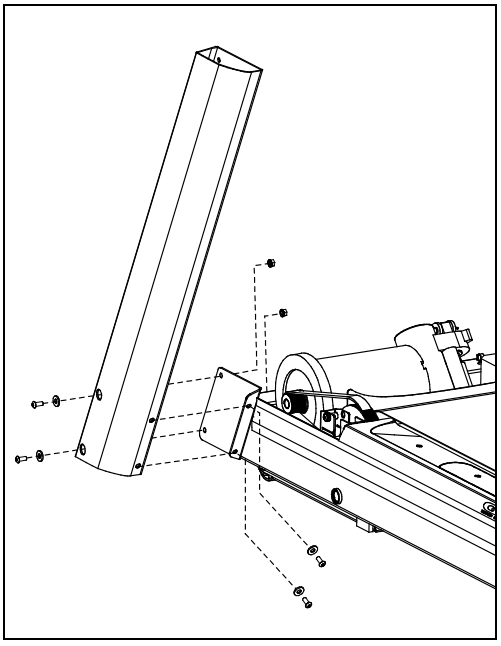


Figura 7: colocación de los soportes verticales, soporte derecho

4. Con los conectores de velcro incluidos, coloque la fuente de alimentación en el lado derecho del travesaño delantero de la base de la cinta de correr. (El rectángulo gris de la siguiente ilustración muestra el lugar de montaje de la fuente de alimentación).
5. Dirija el cable de CC de la fuente de alimentación por los fijadores situados entre la fuente de alimentación y el motor de la cinta. Pase el extremo del cable bajo las abrazaderas de montaje del motor del elevador.
6. Conecte el enchufe negro de tres conductores del conjunto de cables de CA en la toma de corriente de la fuente de alimentación.

Para pasar los cables por el marco:

1. Introduzca el conjunto de cables hacia abajo, a través del soporte vertical izquierdo, y hacia afuera, atravesando la abertura situada en el extremo inferior del soporte. Coloque el cable restante sobre la parte delantera del soporte y péguelo con cinta adhesiva si fuera necesario para fijarlo temporalmente.

2. Introduzca el conjunto de cables por el ojal situado en la abrazadera del lado izquierdo de la base de la estructura. Conecte los cables individuales tal y como se muestra en esta ilustración y en esta tabla.

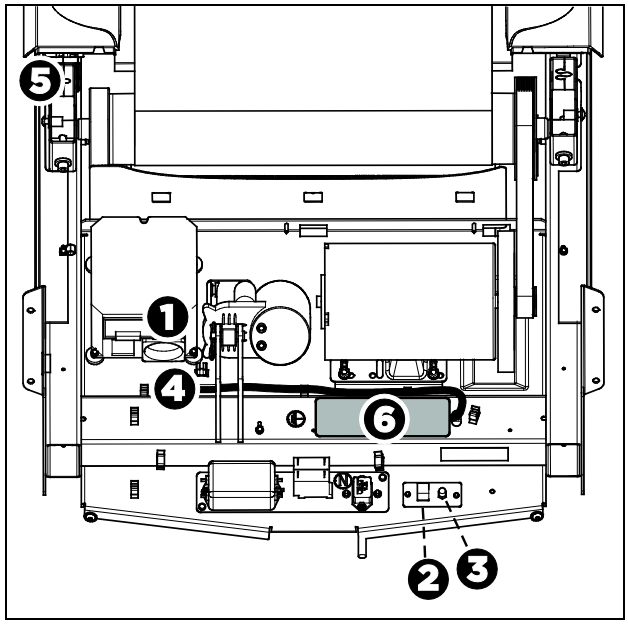


Figura 8: conexión de cables y de los puntos de montaje de la base de la cinta de correr

Tabla 1. Conexión de cables y de los puntos de montaje de la base de la cinta de correr

Componente	Apariencia	Punto de conexión inferior
Cable de datos de la unidad de la base	Plano con aislante plateado	1
Cable Ethernet	Plano con aislante negro	2
Cable de televisión	Redondo con aislante negro	3
Cable de alimentación de la consola	Cables duales con aislante rojo y negro	4

Componente	Apariencia	Punto de conexión inferior
Cable del sensor de parada automática	Redondo con aislante negro	5
Alimentación	Rectangular y negro, de 5" x 2¼" x 1¼"	6

PRECAUCIÓN: tome las precauciones necesarias para no cortar ni aprisionar ningún cable durante el siguiente paso.

3. Introduzca el soporte vertical izquierdo en la abrazadera lateral de la estructura de la base.
4. Fije el soporte vertical izquierdo a la abrazadera lateral con cuatro tornillos con cabeza Allen, cuatro arandelas negras y dos contratuercas. Apriete los cierres moderadamente.

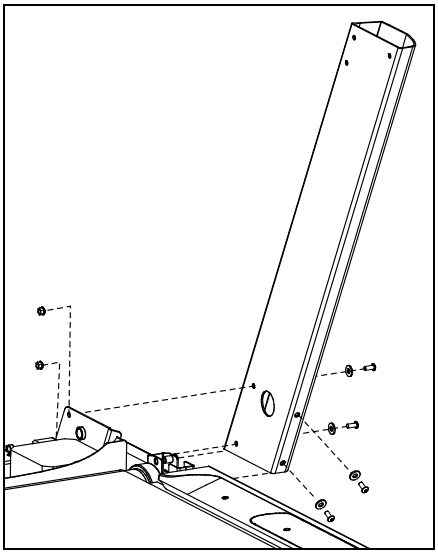


Figura 9: colocación de los soportes verticales, soporte izquierdo

5. Descienda el carenado de la cinta de correr sobre los soportes verticales y proceda a alinearlo con los mismos.

   Importante: *durante el siguiente paso, tenga cuidado de no desmontar ninguno de los componentes del botón de parada.*
6. Introduzca el extremo superior del conjunto de cables por el carenado, de manera que su extremo superior atraviese la abertura posterior de la columna central y salga por la abertura circular de la placa del soporte de la consola.

7. Dirija el conjunto de cables por las guías situadas en el carenado y, a continuación, pase las guías alrededor del conjunto de cables para sujetarlos. Empuje cualquier otro cable extra dentro del soporte vertical.

   Nota: para el siguiente paso, utilice los tornillos de cabeza semiesférica con acabado de cinc y las arandelas planas del kit de piezas metálicas.

   Importante: *en este paso, no apriete con llave los cierres hasta haber finalizado del todo el montaje de la unidad. Verifique que los cierres no aprisionan ningún cable. La garantía limitada de Precor no cubre los cables dañados por instalación incorrecta.*

8. Fije el carenado con seis tornillos de cabeza semiesférica y seis arandelas. Apriete los cierres moderadamente.

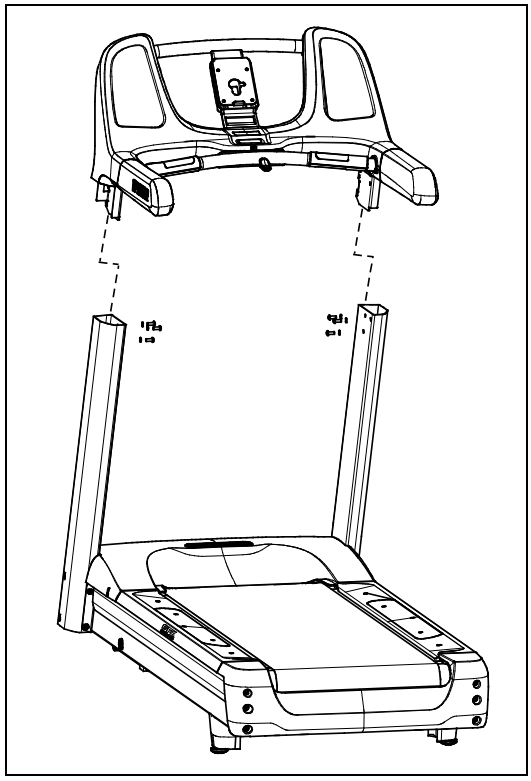


Figura 10: colocación y montaje del pasamanos y la consola

Finalizar el montaje

Una vez colocados los soportes verticales y el carenado, vuelva a colocar la cubierta protectora de la base de la cinta andadora y termine de apretar los cierres al máximo.

PRECAUCIÓN: tenga en cuenta las extensiones del pasamanos cuando trabaje en la parte delantera de la unidad. Es fácil golpearse la cabeza o sufrir otras lesiones si no advierte las extensiones del pasamanos.

Para fijar los cierres:

1. Apriete alternativamente los ocho cierres que aseguran los soportes verticales a la base de la cinta andadora.
2. Apriete al máximo los seis tornillos que aseguran el carenado de la consola a los soportes verticales.

Para finalizar el montaje de la base de la cinta de correr:

Importante: *utilice los dedos para alinear y ensartar los cuatro cierres de la cubierta protectora adecuadamente. A continuación, apriete al máximo los cierres de la cubierta protectora con una llave, tal y como se describe en el siguiente paso.*

1. Introduzca los cuatro tornillos negros de cabeza semiesférica (con arandelas negras) en sus agujeros, dejando un espacio de unas ¼ pulgadas entre las cabezas de los tornillos y la superficie de la estructura de la cinta andadora.
2. Coloque la parte delantera de la cubierta protectora en los dos tornillos delanteros. Verifique que los tornillos estén alineados con las ranuras de la cubierta protectora y que las arandelas queden por fuera de la cubierta protectora.
3. Descienda la parte posterior de la cubierta protectora hasta que los tornillos laterales se introduzcan en las ranuras de la pared interna de la cubierta protectora. Verifique que las arandelas están por fuera de la pared interna (en el mismo lateral que las cabezas de los tornillos).

4. Apriete al máximo los cuatro tornillos, empezando por los tornillos delanteros.

   Nota: con una llave hexagonal, apriete los tornillos laterales a través de las aberturas del lateral exterior de la cubierta protectora.

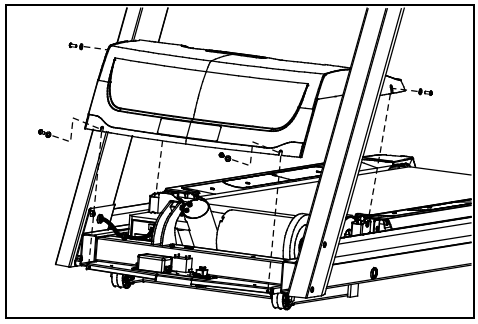


Figura 11: colocación de la cubierta protectora y los cierres

Colocación de las grapas del cable de alimentación

La cinta de correr trae un juego de grapas para mantener el cable de alimentación a salvo del movimiento de elevación inclinado y otras fuentes que puedan originar daños o desgaste. Utilice estas grapas para sujetar el cable de alimentación a la estructura de la base por debajo la cubierta protectora.

Importante: *cuando coloque las grapas del cable de alimentación, tenga en cuenta la seguridad de los usuarios y la posición del cable de alimentación. Si el cable de alimentación recorre toda la longitud de la cinta andadora, utilice las grapas para fijarlo al raíl lateral.*

Para colocar las grapas del cable de alimentación:

1. Coloque la grapa alrededor del cable de alimentación cerca del interruptor que hay en la parte delantera de la cinta de correr y ciérrela.

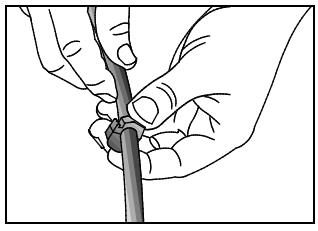


Figura 12: colocación de la grapa en el cable de alimentación

2. Introduzca la sección dentada de la grapa en el agujero situado debajo de la parte delantera de la unidad, a ambos lados del interruptor.

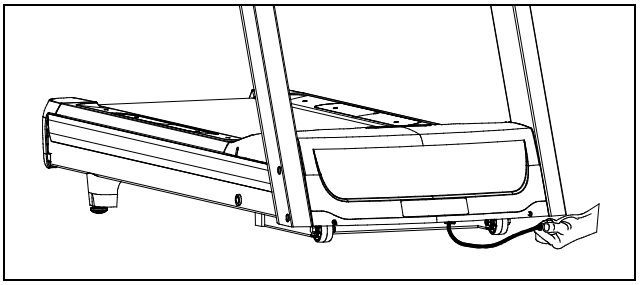


Figura 13: colocación del cable de alimentación bajo la parte delantera de la cinta andadora

3. Coloque las grapas que necesite a lo largo del cable a medida que lo va dirigiendo hacia la toma de corriente. Los agujeros se encuentran en el bastidor que hay debajo del raíl lateral y están separados entre sí por una distancia de 31 cm (12 pulagadas).

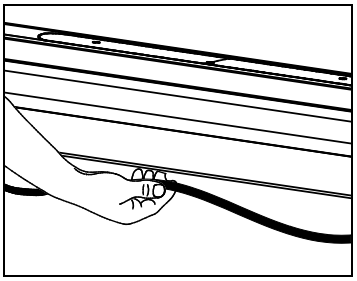


Figura 14: colocación del cable de alimentación bajo el lateral de la cinta andadora

Alineación y ajuste de la cinta rodante

Antes de utilizar la cinta andadora debe comprobar la alineación de la cinta rodante y ajustarla según la necesidad. Para mayor información, remítase a y al capítulo en la sección *Mantenimiento*.

Nivelar la unidad

La plataforma de la cinta de correr debe estar absolutamente nivelada de un lateral a otro para mantener la cinta alineada y asegurar un funcionamiento adecuado. Si la carga no está distribuida uniformemente por la plataforma de la cinta de correr, los usuarios pueden percibir una vibración excesiva tanto en la cinta como en la consola. Debe verificar que la cubierta está nivelada antes de permitir que nadie utilice la cinta de correr.

Importante: *tenga en cuenta las siguientes precauciones durante todo el proceso:*

- *Ajuste solo un pie posterior por vez.*
- *NO eleve la unidad más de 2 cm (¾ pulgadas).*
- *Instale la unidad sobre una superficie absolutamente plana. El ajuste de los pies posteriores no puede compensar los desniveles que haya en la superficie sobre la que se apoya la unidad.*

Para nivelar la cinta de correr:

1. Coloque el nivel de burbuja de aire en posición transversal a la cinta rodante para ver si la cinta de correr está nivelada.

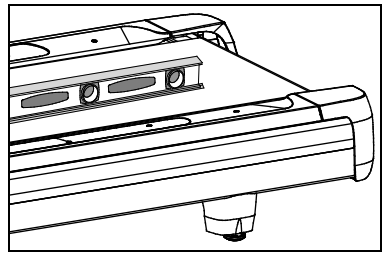


Figura 15: colocación del nivel de burbuja de aire en la cinta rodante

Si la cinta de correr...	*Entonces...*
Está nivelada	Salte al siguiente procedimiento.
No está nivelada	Continúe con el paso 2.

2. Colóquese cerca de los pies posteriores ajustables.

   Importante: *asegúrese de que su ayudante utiliza las técnicas de elevación adecuadas en el siguiente paso.*

3. Solicite a un ayudante capacitado que levante la parte posterior de la cinta de correr (utilizando las técnicas de elevación adecuadas).
4. Ajuste los pies posteriores según sea necesario.

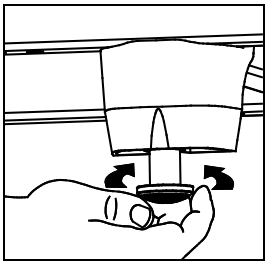


Figura 16: nivelar el ajuste de los pies

5. Repita los pasos 1 al 4 hasta que la cinta de correr esté nivelada.
6. En caso necesario, ajuste los pies posteriores para que el peso del usuario se distribuya uniformemente sobre la cinta de correr.

Conexión del cable de alimentación

PRECAUCIÓN: utilice el cable de alimentación provisto con el equipo. No retire ni derive el enchufe de 3 púas con un adaptador para utilizarlo una toma que no sea de tierra. No enchufe la unidad a un transformador con el fin de adaptar los requisitos de voltaje. El incumplimiento de estas instrucciones puede dañar la unidad y anular la garantía limitada de Precor.

Una vez finalizado el montaje, conecte el cable de alimentación a una toma de corriente adecuada.

Importante: *la cinta de correr requiere un circuito derivado individual de 20 A con conexión de tierra que se ajuste a las directrices del NEC (código eléctrico estadounidense) o al código eléctrico local.*

Rodaje del equipo

El equipo Precor no requiere un periodo de rodaje real. No obstante, los componentes móviles, como cintas, engranajes y cojinetes podrían haberse asentado mientras el equipo estuvo almacenado o durante el envío. Esto puede provocar cierta rigidez o ruido excesivo la primera vez que se opera el equipo.

Tras un par de días de uso normal el equipo suele volver a funcionar con suavidad. De no ser así, póngase en contacto con su distribuidor para solicitar asistencia. Para mayor información, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Capítulo 2

Instalación de la consola

Para simplificar la instalación, todas las consolas Experience Series Precor utilizan, en la medida de lo posible, las mismas piezas metálicas de montaje y las mismas ubicaciones de los conectores. La secuencia de instalación para todas ellas es la siguiente:

- Pasar el conjunto de cables
- Conexión de cables
- Finalización de la instalación (apretar los tornillos de montaje y colocar la cubierta posterior)

Las siguientes secciones describen cómo realizar estas tareas.

Paso del conjunto de cables (P80)

En una primera fase de la instalación, pasó los cables necesarios por la estructura de la base y los sacó por la abertura del soporte de la consola. Cuando se procede a alinear la placa posterior de la consola con el soporte de la consola, hay que asegurarse de que el conjunto de cables pasa correctamente a través de las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar este procedimiento, retire los tornillos de montaje del soporte de la consola y la cubierta posterior de la consola de control. Para retirar la cubierta, con las uñas, suelte el borde inferior y mueva la cubierta hacia arriba y hacia fuera como se muestra en la siguiente ilustración.*

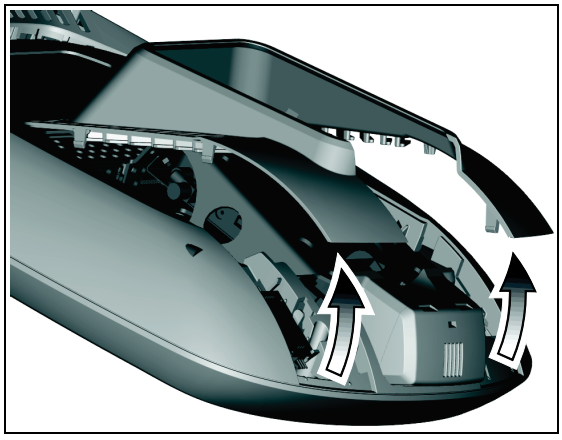


Figura 17: retirada de las cubiertas de acceso de la consola P80

Pasar el conjunto de cables:

1. Pase todo el cable que pueda por la abertura situada en medio del soporte de la consola de la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre el soporte de la consola.
3. Apoye la consola en su soporte de modo que la ranura inferior de la placa posterior de la consola se apoye en el gancho rectangular situado en la parte inferior del soporte de la consola, tal y como se muestra en la siguiente figura.

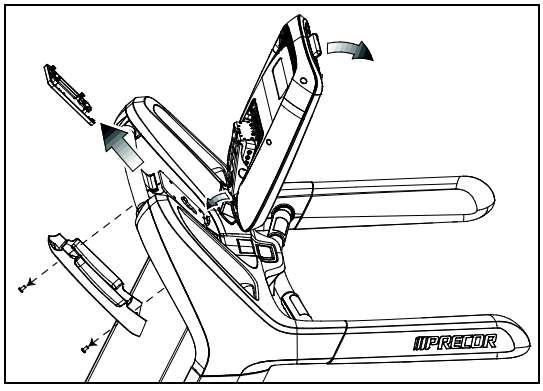


Figura 18: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Con una mano mantenga firme la consola en esta posición, o solicite a su ayudante que lo haga.
5. Con un destornillador Phillips n.º 2, retire los dos tornillos de cabeza plana n.º 8 de 32 x ½" que fijan la cubierta posterior superior del carenado, tal y como se muestra en la figura anterior. Aparte la cubierta y los tornillos a un lado.
6. Afloje y retire el anillo espaciador, tal y como se muestra en la figura anterior.

Conexión de los cables (P80)

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla que ve a continuación para identificar los cables y los conectores.

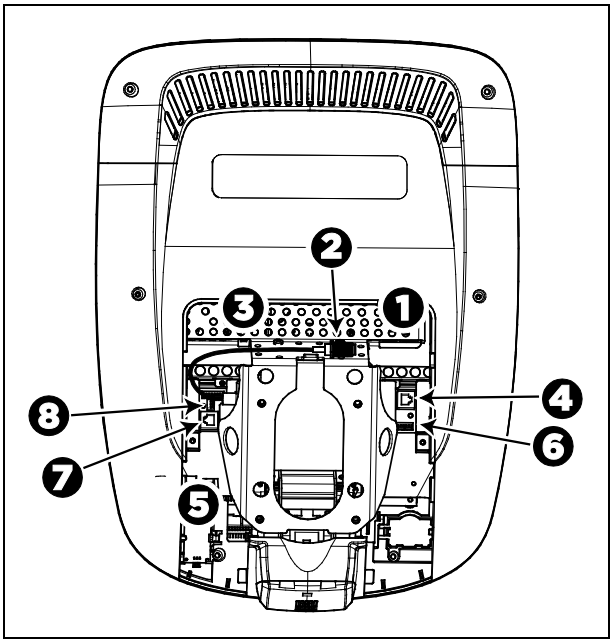


Figura 19: conexiones de cable, consola P80

Tabla 2. P80 Conexiones internas de cables

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Ethernet (LAN)	Modular de ocho contactos, en el cable negro redondo	❶
Entrada de TV	Coaxial tipo F	❷
Alimentación con un cable divisor	Enchufe de dos contactos, polarizado y protegido	❸
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❹
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❺
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	❻
CSAFE	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	❼
Sensor de Auto Stop (solo cintas de correr)	Conector de cuatro contactos, codificado	❽

Para simplificar la instalación y el mantenimiento, coloque y conecte los cables 1 al 5 siguiendo estas instrucciones.

Nota: en las ilustraciones de esta sección se han omitido algunos cables para una mayor claridad.

Conexión del cable de televisión

El sintonizador de televisión de la consola está montado en el interior de la placa posterior de la consola. El sintonizador incluye un adaptador de cable corto que permite conectar el cable de televisión en el exterior de la placa posterior.

Para conectar el cable de televisión:

1. Saque el cable a través de la esquina inferior derecha de la placa posterior.
2. Guíelo hacia la izquierda alrededor del exterior de la placa posterior.

3. Sujete el conector del cable con el conector de cable del sintonizador y fije ambos conectores con dos llaves de extremo abierto de 7⁄16 pulgadas. Coloque ambos conectores sobre la esquina superior izquierda de la placa posterior.
4. Sujete los conectores a la parte superior de la placa posterior con una brida. Pase la brida por los dos agujeros pequeños que hay cerca de la esquina superior derecha de la placa posterior, enróllela alrededor de los conectores y apriétela. Corte y retire el extremo sobrante de la brida.

La siguiente ilustración muestra la disposición del cable tras su instalación.

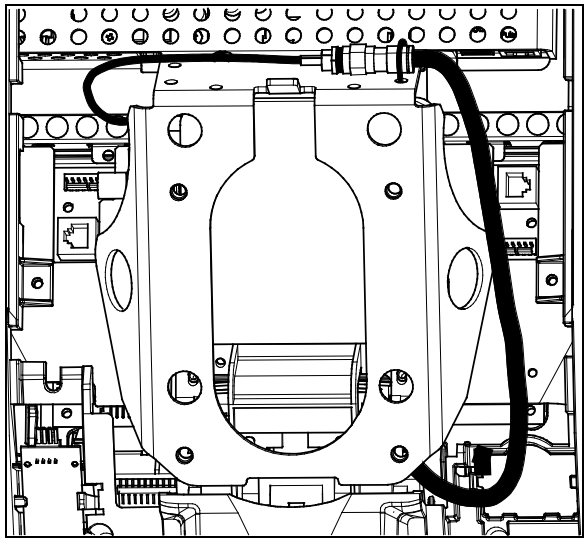


Figura 20: conexión del cable de televisión

Conexión del cable Ethernet y de los cables de datos de la unidad de base

Tanto el cable Ethernet como los cables de datos de la unidad de base pasan por la abertura que hay en la esquina superior derecha de la placa posterior y pueden conectarse en los conectores modulares cercanos de la consola. Por ello, es importante tener precaución al conectar los cables. El cable Ethernet negro se ajusta en un conector situado justo debajo de la abrazadera de metal perforada que hay en la parte superior de la abertura de la consola. El cable gris de datos de la unidad de base se conecta a un conector cercano a la placa posterior.

Consulte la siguiente ilustración para comprobar la posición correcta de ambos cables.

PRECAUCIÓN: si conecta el cable de datos de la unidad de base en el conector incorrecto, la máquina no funcionará.

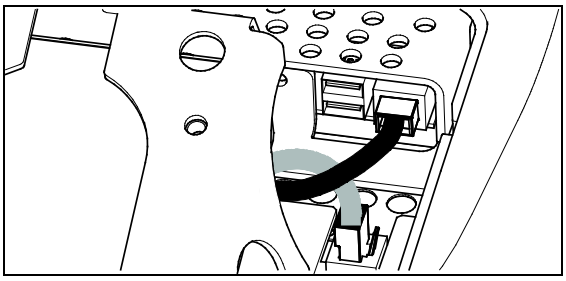


Figura 21: conexión del cable Ethernet y de los cables de datos de la unidad de base

Conexión del cable del sensor del ritmo cardiaco

El cable del sensor del ritmo cardiaco se pasa por la abertura situada en la esquina superior izquierda de la placa posterior y después hacia abajo, hacia la pequeña placa de circuitos en la parte inferior izquierda de la consola. La siguiente ilustración muestra cómo debería estar el cable tras su instalación.

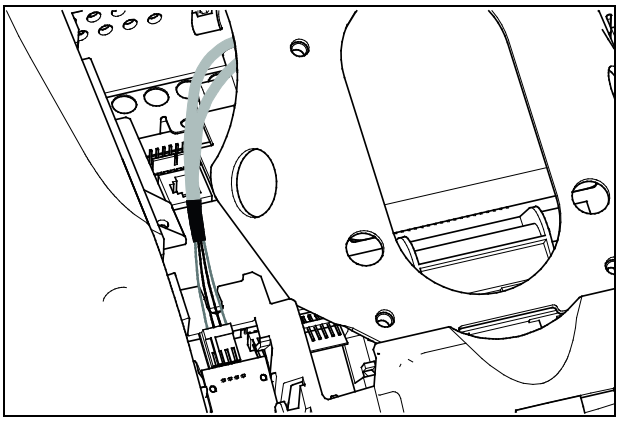


Figura 22: conexión del cable del ritmo cardiaco

Conexión del cable de alimentación

Un cable divisor de alimentación suministra energía al sintonizador y a la pantalla. Para conectar el cable de alimentación, páselo por la abertura de la esquina superior izquierda de la placa posterior y enchúfelo en este adaptador.

La siguiente ilustración muestra cómo debería estar el cable tras su instalación.

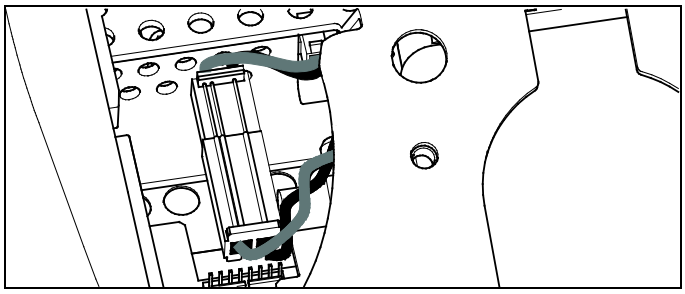


Figura 23: conexión del cable de alimentación

Finalización de la instalación de la consola (P80)

Antes de completar los pasos finales de instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Nota: para la realización de estos pasos, necesitará los cuatro tornillos de cabeza plana de 5⁄32 pulgadas incluidos con la consola.

Para finalizar la instalación:

1. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.

2. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de 5⁄32 pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Atorníllelos por completo mediante una llave hexagonal de 5⁄32 pulgadas.
3. Las dos pequeñas lengüetas de la parte superior de la cubierta posterior de la consola deben estar alineadas con las ranuras de la parte superior de la abertura de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
4. Introduzca las lengüetas restantes de la cubierta posterior en las ranuras correspondientes de la carcasa de la consola.
5. Presione suavemente los bordes de la cubierta posterior para que quede bien encajada.
6. Si fuera necesario, vuelva a colocar las cubiertas del cuerpo de la máquina que haya retirado de la unidad de base.

Paso del conjunto de cables (P30 y P20)

En una primera fase de la instalación, pasó los cables necesarios por la estructura de la base y los sacó por la abertura del soporte de la consola. Cuando se procede a alinear la placa posterior de la consola con el soporte de la consola, hay que asegurarse de que el conjunto de cables pasa correctamente a través de las aberturas de los dos componentes.

Importante: *antes de iniciar este procedimiento, retire los tornillos de montaje del soporte de la consola y la cubierta posterior de la consola de control. Reserve la cubierta y sus piezas de montaje para su uso posterior.*

Pasar el conjunto de cables:

1. Pase todo el cable que pueda por la abertura situada en medio del soporte de la consola de la unidad de base.
2. Coloque la consola sobre el soporte de la consola.
3. Apoye la consola en su soporte de modo que la ranura inferior de la placa posterior de la consola se apoye en el gancho rectangular situado en la parte inferior del soporte de la consola, tal y como se muestra en la siguiente figura.

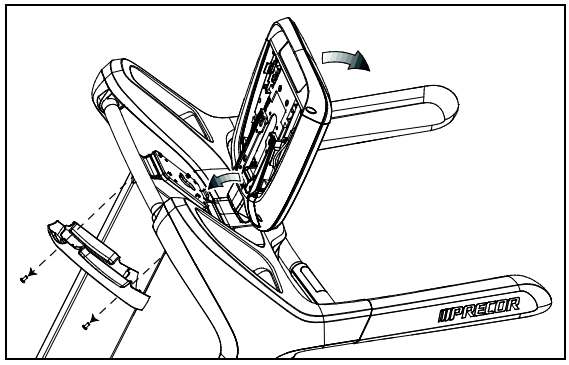


Figura 24: ubicación de la consola en la unidad de base

4. Incline la consola hacia delante hasta que se detenga. Con una mano mantenga firme la consola en esta posición, o solicite a su ayudante que lo haga.
5. Tire de todos los cables hacia arriba y hacia delante hasta cubrir la parte superior de la placa posterior de la consola.

Conexión de los cables (P30)

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla que ve a continuación para identificar los cables y los conectores.

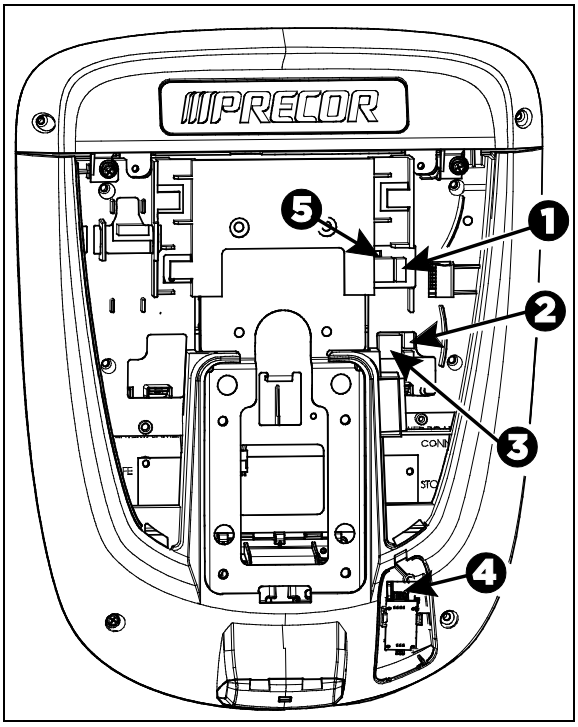


Figura 25: conexiones de cables, consola P30

Tabla 3. Conexiones internas de los cables de la P30

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	1
Sensor de Auto Stop (solo cintas de correr)	Conector de cuatro contactos, codificado	2
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	3

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	4
Puerto	C-Safe	5

Conexión de los cables(P20)

Una vez asentada la consola, separe los cables individuales por el extremo del conjunto de cables y acóplelos a los conectores adecuados del circuito interno de la consola. Guíese por el diagrama y la tabla que ve a continuación para identificar los cables y los conectores.

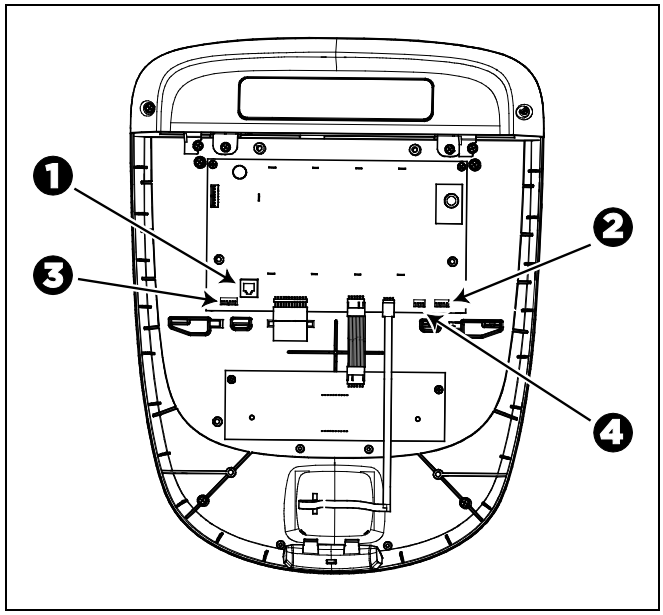


Figura 26: conexiones de cables , consola P20

Tabla 4. P20 Conexiones internas de los cables

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Datos de la unidad base	Modular de ocho contactos, en el cable plano gris	1

Cable	Tipo de conector	Ubicación del conector del circuito
Sensores del ritmo cardiaco	Conector de cuatro contactos, codificado	❷
Llave de seguridad (solo en cintas de correr)	Conector de seis contactos, codificado	❸
Sensor de Auto Stop (solo cintas de correr)	Conector de cuatro contactos, codificado	❹

Finalización la instalación de la consola (P30 y P20)

Antes de completar los pasos finales de instalación, vuelva a verificar las conexiones que ha realizado. Verifique que todos los cables están bien conectados y que se han retirado debidamente los cables innecesarios.

Nota: para la realización de estos pasos, necesitará los cuatro tornillos de cabeza plana de 5⁄32 pulgadas incluidos con la consola.

Para finalizar la instalación:

1. Incline la consola de control hacia atrás (hacia usted) hasta que la lengüeta del borde superior de la placa posterior se deslice por el borde superior del soporte de la consola y los agujeros de los tornillos estén bien alineados.
2. Pase los cuatro tornillos de cabeza plana de 5⁄32 pulgadas por los agujeros del soporte de la consola e introdúzcalos en los agujeros de la placa posterior de la consola. Atorníllelos por completo mediante una llave hexagonal de 5⁄32 pulgadas.
3. Las dos pequeñas lengüetas de la parte inferior de la cubierta posterior de la consola con las ranuras inferiores de la carcasa de la consola. Introduzca las lengüetas en las ranuras.
4. Introduzca los dos tornillos de cabeza Phillips n.º 8–32 x ½" que retiró anteriormente en los agujeros del borde superior de la cubierta posterior de la consola. Apriete los tornillos al máximo.
5. Si fuera necesario, vuelva a colocar las cubiertas del cuerpo de la máquina que haya retirado de la unidad de base.

Reensamblaje del carenado de la cinta de correr

Una vez instalada la consola, vuelva a incorporar los dos paneles de la cubierta del carenado de la cinta de correr.

Importante: *durante el siguiente procedimiento, evite que los cierres rompan o aprisionen ningún cable.*

Para reensamblar el carenado:

1. Compruebe que el conjunto de cables está correctamente sujeto con los fijadores y que el anillo de ferrita situado en el cable de datos de la unidad de base esté correctamente fijado en la parte izquierda de la cinta de correr.
2. Ajuste la cubierta posterior en su lugar e inserte los siete tornillos que retiró previamente.

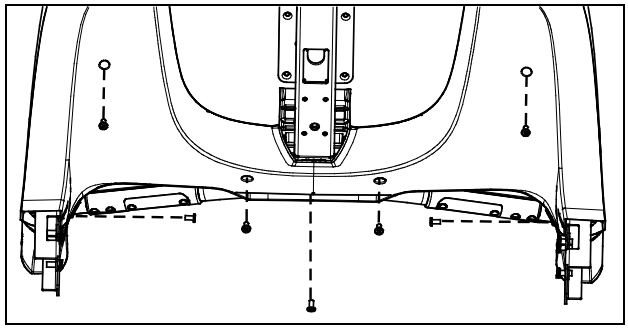


Figura 27: extracción y sustitución de la cubierta del carenado posterior

3. Disponga la cubierta de la columna central en su lugar e inserte los dos tornillos que extrajo con ella.

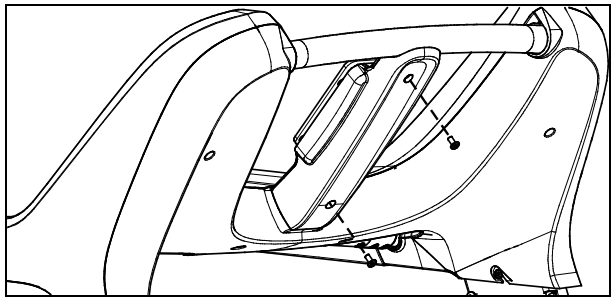


Figura 28: extracción y sustitución de la cubierta de la columna central

Verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa

Para verificar que la pantalla de ritmo cardiaco está operativa:

1. Empiece a ejercitarse en la máquina.
2. Agarre los dos manillares sensibles al tacto.

   Nota: mantenga un ritmo de actividad moderado durante varios segundos para garantizar unos resultados cardiacos adecuados.
3. Mire la pantalla del RITMO CARDIACO. Tras unos segundos, aparece un número que indica su ritmo cardiaco.
4. En caso de que no aparezca un número en la pantalla de RITMO CARDIACO, compruebe la conexión de los cables para verificar que están bien conectados.

Capítulo 3

Mantenimiento

Para mantener el buen funcionamiento del equipo, realice las pequeñas tareas de mantenimiento que figuran en esta sección con la frecuencia que se indica en la lista de mantenimiento. El incumplimiento de las tareas de mantenimiento indicadas en esta sección podría anular la garantía limitada Precor.

PELIGRO **Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte siempre el equipo de la fuente de alimentación antes de proceder a su limpieza o realizar ninguna tarea de mantenimiento. Si el equipo es automático pero también utiliza un transformador opcional, desconecte el transformador.**

Limpieza diaria

Precor recomienda limpiar el equipo antes y después de cada sesión de ejercicios. Para eliminar el polvo y la suciedad del equipo, limpie todas las superficies expuestas con un paño suave previamente humedecido con uno de los siguientes productos:

- Una solución de 30 partes de agua y 1 parte de Simple Green® (para mayor información, visite la página Web **www.simplegreen.com**)
- Producto de limpieza ENVIR-O-SAFE mejorado con oxígeno o concentrado multiusos, diluido según las instrucciones del fabricante (para mayor información, visite la página Web **www.daleyinternational.com**)

También puede limpiar el equipo con toallitas Athletix, especiales para equipos de fitness (para mayor información, visite la página Web **www.athletixproducts.com**)

PRECAUCIÓN: lea y siga las instrucciones del fabricante, en particular, las instrucciones para diluir los productos, antes de utilizarlos para limpiar los equipos de Precor. No utilice productos concentrados sin diluir, ni productos ácidos de ningún tipo; estos productos debilitan el acabado protector del equipo y anulan la garantía limitada de Precor. No vierta nunca agua ni rocíe líquidos en ninguna pieza del equipo. Deje que el equipo se seque completamente antes de utilizarlo.

Pase la aspiradora debajo del equipo a menudo para evitar que la acumulación de polvo y suciedad interfiera en su funcionamiento. Utilice un cepillo suave de nylon para limpiar elcinta rodante.

PRECAUCIÓN: cuando limpie la cubierta o los raíles laterales de las cintas andadoras, tenga en cuenta las extensiones de los pasamanos para evitar lesiones.

Inspección diaria

Examine el equipo al menos una vez al día por si tuviera los siguientes problemas:

- Cintas resbaladizas
- Cierres flojos
- Ruidos poco habituales
- Cables de alimentación desgastados o pelados
- Cordones o fijadores de seguridad desgastados, dañados o faltantes
- Cualquier otra señal que indique que el equipo necesita una reparación

Importante: *si decide que el equipo necesita alguna reparación, desconecte todas las conexiones (televisión, Ethernet y alimentación) y aleje el equipo de la zona de ejercicio. Coloque el cartel de NO FUNCIONA en el equipo y deje claro a todos los clientes y otros usuarios que no deben utilizarlo.*

Para pedir repuestos o ponerse en contacto con un proveedor de servicios de su zona autorizado por Precor, remítase a *Solicitud de servicio técnico*.

Mantenimiento semanal

Realice las siguientes tareas de mantenimiento semanalmente:

1. Eleve la cinta de correr hasta su grado máximo de inclinación y, a continuación, apague el interruptor de alimentación o el disyuntor y desenchufe la unidad de la toma de corriente.
2. Limpie el suelo sobre el que se asienta la máquina con una aspiradora o una mopa húmeda.
3. Cuando el suelo esté completamente seco, vuelva a conectar la corriente y vuelva a disponer la cinta de correr en una posición nivelada.
4. Inspeccione el cable de alimentación para comprobar que no esté aprisionado bajo el equipo o entre dos piezas móviles.
5. Compruebe todas las funciones de la consola, incluyendo las funciones de control del ritmo cardiaco.
6. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito en *Nivelar la unidad*.

Mantenimiento mensual

Realice las siguientes tareas de mantenimiento mensualmente:

1. Apague el interruptor de alimentación o el disyuntor y desenchufe la unidad de la toma de corriente.
2. Inspeccione la plataforma rodante y la cinta para ver si están desgastadas.
3. Limpie la estructura de la cinta de correr con un paño humedecido en agua o en un limpiador aprobado.
4. Para limpiar la superficie externa de la cinta de correr, utilice agua y un cepillo blando con cerdas de nailon.
5. Limpie el exterior de la consola con una esponja húmeda o un paño suave, y séquelo con una toalla limpia. Mantenga los componentes electrónicos alejados del agua para evitar descargas eléctricas o daños.
6. Limpie la pantalla táctil con un paño suave y limpio impregnado en una solución de alcohol isopropílico al 91 % (sin diluir o diluido en una cantidad equivalente de agua).

7. Retire la cubierta delantera y elimine cualquier resto de suciedad, con cuidado de no dañar el ventilador.
8. Aspire para eliminar la suciedad, con la precaución de no acercar demasiado la boquilla del aspirador a cualquier placa de circuitos (a menos que su aspiradora cuente con protección contra la electricidad estática).
9. Limpie y lubrique el tornillo del motor del elevador con una grasa apropiada, tal como SuperLube® con Teflon® o con la grasa sintética Mobil 1®.
10. Compruebe que todos los fijadores estén correctamente apretados y ajustados.
11. Vuelva a colocar todas las cubiertas.
12. Verifique que la unidad está correctamente apoyada en el suelo. Todas las patas deben estar en contacto con el suelo; la unidad no debe moverse ni temblar durante el uso. En caso contrario, vuelva a nivelarla tal como se ha descrito en *Nivelar la unidad*.

Ajuste de la cinta rodante

Si no está seguro de cómo ajustar la cinta rodante, llame al servicio de atención al cliente de Precor (remítase a *Solicitud de servicio técnico*).

PRECAUCIÓN: para garantizar su seguridad, apague el interruptor de la cinta antes de realizar cualquier ajuste. No ajuste la cinta rodante si hay una persona en ella.

Importante: *para este procedimiento se utilizan los términos "izquierda" y "derecha" tal y como los vería una persona situada detrás de la cinta de correr y de cara a la consola. Utilizando la llave hexagonal provista, haga los ajustes necesarios de la cinta con los pernos de ajuste situados en las esquinas traseras de la cinta andadora, y no gire ningún tornillo más de ¼ de vuelta antes de comprobar nuevamente la alineación de la cinta rodante. Apretar en exceso los pernos de ajuste puede dañar la cinta de correr.*

Para ajustar la cinta rodante:

1. Localice los pernos de ajuste de las tapas situadas en las esquinas posteriores de la cinta andadora, tal y como se muestra en el diagrama siguiente:

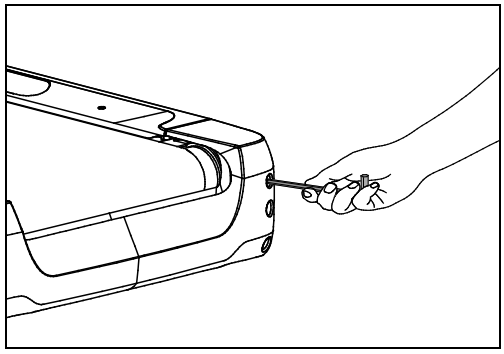


Figura 29: ubicación del perno de ajuste

2. Con una llave hexagonal, gire uno de los pernos de ajuste un ¼ de vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarlo.

Si la cinta se descentra....	*A continuación afloje....*
A la izquierda	El perno de ajuste derecho
A la derecha	El perno de ajuste izquierdo

3. Vuelva a comprobar la posición de la cinta tal y como se describe bajo *Comprobar la alineación de la cinta rodante*.

Nota: si se produce un deslizamiento, tense los dos pernos de ajuste uniformemente hasta corregir el deslizamiento. No tense la cinta en exceso.

Comprobar la alineación de la cinta rodante

Con una alineación adecuada la cinta queda centrada y funciona correctamente. Para volver a alinear la cinta hay que realizar unos pequeños ajustes. Si no está seguro de poder llevar a cabo este procedimiento, llame al Servicio de Atención al Cliente de Precor (remítase a *Obtener servicio*).

PRECAUCIÓN: preste mucha atención cuando proceda a alinear la cinta rodante. Apague el interruptor de la cinta de correr cuando ajuste o trabaje cerca del rodillo trasero. No lleve ropa holgada o ni el pelo suelto durante este procedimiento. Mantenga los dedos o cualquier otro objeto alejados de la cinta y los rodillos, especialmente cuando se encuentre delante del rodillo y detrás de la plataforma. La cinta de correr no se detiene inmediatamente cuando un objeto queda atrapado en la cinta o en los rodillos.

Para alinear la cinta rodante:

1. Verifique que la superficie rodante esté lo más nivelada posible. Si fuera necesario, ajuste los pies posteriores para nivelar la cinta andadora tal y como se muestra en la guía de montaje.

   Nota: ajuste los pies de la unidad no soluciona nada cuando la superficie es extremadamente desnivelada. Si no puede nivelar y estabilizar la superficie rodante, traslade la cinta andadora a otro lugar.
2. Encienda el interruptor de la cinta de correr.
3. Situándose **al lado** de la cinta andadora (no sobre la misma), pulse GO en la consola.
4. Si es necesario, introduzca el código de seguridad presionando las teclas numéricas en el orden correcto. La cinta rodante entra en funcionamiento automáticamente tras una cuenta atrás de 3 segundos que aparece en la consola.
5. Pulse la tecla SPEED UP (aumentar la velocidad) hasta que la consola muestre una velocidad de 5 k/h (3mph).

   PRECAUCIÓN: si escucha algún ruido de rozamiento o si ve que la cinta rodante se está averiando, detenga inmediatamente la cinta rodante pulsando el botón rojo STOP. Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente de Precor.

6. Observe la cinta desde la parte posterior de la cinta de correr durante unos minutos. La cinta debe estar centrada en la plataforma rodante. Si se descentra es necesario ajustarla. Remítase a *Cinta de correr: Ajuste de la cinta rodante*.

   Importante: *si no se alinea la cinta rodante, puede desgarrarse o romperse por desgaste, y esta avería no está cubierta por la garantía limitada Precor.*
7. Pulse el botón rojo STOP para detener la cinta.
8. Apague el interruptor de la cinta de correr.

Dónde guardar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho

Si ha comprado la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho opcional, guárdela en un lugar que no acumule polvo ni suciedad (por ejemplo, en un armario o un cajón). No exponga la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho a temperaturas extremas. No la guarde en un lugar que pueda estar expuesto a temperaturas inferiores a 0°C (32°F).

Para limpiar la cinta de ritmo cardiaco ajustable al pecho, utilice una esponja o un paño suave humedecido con un poco de agua y jabón suave. Seque bien la superficie con una toalla limpia.

Traslado del equipo

El equipo pesa mucho. Si desea trasladarlo para ponerlo en otro lugar, solicite la ayuda de un adulto y utilice las técnicas adecuadas para levantarlo. Si el equipo tiene ruedas en uno de los extremos, utilícelas para aliviar la carga.

Importante: *las tapas de plástico de las cintas de correr Precor han sido diseñadas específicamente para poder levantarlas. Con su ayudante, ponga una mano debajo de cada lateral de la tapa. A continuación, utilizando las técnicas de elevación adecuadas, levante la parte posterior de la cinta andadora de forma que ruede sobre sus ruedas delanteras.*

Es más fácil trasladar la cinta de correr si está inclinada.

Inclinar la cinta andadora para su traslado:

1. Pulse GO en la consola.
2. Aumente la inclinación a nivel 4 o superior.
3. Mientras la cinta andadora está en funcionamiento, APAGUE el interruptor principal.
4. Desconecte el cable de alimentación de la cinta andadora.

Guardar el equipo por tiempo prolongado

Si el equipo no se va a utilizar por un periodo prolongado de tiempo, realice las siguientes tareas antes de guardarlo:

- Apague el interruptor.
- Si el equipo tiene un cable de alimentación, desconéctelo.
- Si el equipo tiene un transformador opcional, conecte el transformador para que la batería interna no se dañe.
- Coloque el equipo de modo que no se dañe y que no interfiera con las personas ni con ningún otro equipo.

Capítulo 4

Funciones de seguridad de la cinta andadora

Antes de que los usuarios utilicen el equipo Precor, revise las *Instrucciones importantes de seguridad* de este manual. Asimismo debe enseñar a sus clientes a utilizar el equipo de forma segura, siguiendo las directrices de.

Introducción del código de seguridad

Cuando el equipo se envía desde fábrica, la protección del código de seguridad no está activada.

Una vez activado el código de seguridad, debe comunicar a sus clientes que el equipo tiene un código de seguridad para evitar el uso no autorizado. Deben realizar los pasos siguientes para utilizar el equipo.

Para introducir el código de seguridad e iniciar la cinta de correr:

1. Adopte la posición de inicio, con una mano libre para introducir el código y la otra en la barra.

   Importante: *sostenga firmemente la barra con al menos una mano y siga estos pasos.*
2. Cuando vea un mensaje de texto en la consola, seleccione un programa o pulse GO.

3. Cuando se le solicite introducir el código de seguridad y desbloquear la máquina, presione las teclas 1, 2, 3 y 4 en orden.

   Si ha introducido el código correctamente comenzará la sesión de ejercicio. De lo contrario, el equipo hace una pausa de dos segundos y le indica que vuelva a introducir el código. Si pulsa cinco o más teclas le volverá a salir el mensaje inicial de introducción del código de seguridad.

Nota: en la consola de la cinta de correr aparece una cuenta atrás de 3 segundos en la consola antes de que la cinta rodante entre en funcionamiento.

Utilización de la pinza de seguridad de la cinta de correr

La cinta de correr está equipada con dos funciones de parada diferentes, que funcionan de la siguiente forma:

Si el usuario...	*Entonces la cinta de correr...*	*Y la consola...*
Pulsa el botón rojo STOP ❷	Disminuye la velocidad hasta detenerse	Muestra que la sesión de ejercicio se encuentra en pausa
Tira del cordón conectado a la pinza de seguridad y activa el interruptor de reinicio ❶	Disminuye la velocidad hasta detenerse	Muestra las palabras PULSE PARA REINICIAR EL INTERRUPTOR y una flecha que señala el interruptor de reinicio

El interruptor de reinicio está situado justo debajo de la consola e inmediatamente detrás del botón rojo **STOP**, tal y como se muestra en la siguiente ilustración. Cuando se activa, aparece la barra con las palabras **PULSE PARA REINICIAR INTERRUPTOR** en la parte delantera. La cinta de correr no funciona mientras permanecen visibles estas palabras.

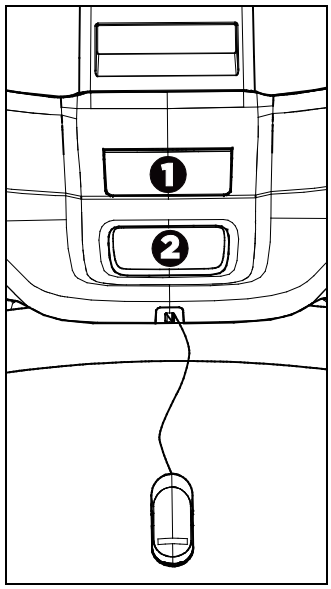


Figura 30: interruptor de reinicio

Advierta a los usuarios de la importancia de utilizar la pinza de seguridad al hacer ejercicio en la cinta de correr y muéstreles cómo deben ajustarla a la ropa, cerca de la cintura.

Si el interruptor de reinicio se activa durante la sesión de ejercicio, siga los siguientes pasos:

1. Vuelva a ajustar la pinza de seguridad, si es necesario.
2. Pulse el interruptor de reinicio hasta que haga clic y vuelva a su posición normal.

   Nota: si el interruptor de reinicio se activa, se eliminará toda la información relativa al entrenamiento actual.

3. Comience el entrenamiento desde el principio y reduzca el tiempo en función de la cantidad de ejercicio que ya se ha realizado.

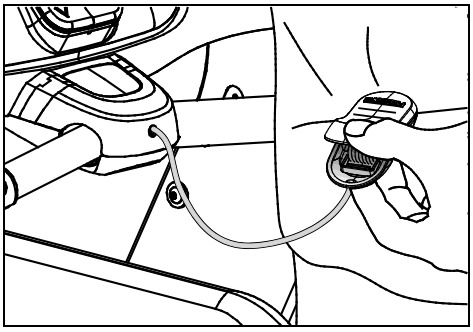


Figura 31: colocación de la pinza de seguridad

Encendido y apagado de la cinta de correr

Para encender y apagar la cinta de correr, utilice el interruptor situado debajo la cubierta protectora, junto al receptáculo del cable de alimentación.

Importante: *cuando la cinta de correr no esté en funcionamiento, APÁGUELA.*

Límite de peso

No utilice la cinta de correr si su peso es superior a 225 kg (500 libras). Si su peso es superior a 160 kg (350 libras), no utilice la cinta para correr.

Emplazamiento

La zona que rodea la cinta de correr debe permanecer en todo momento abierta y libre objetos que puedan interferir con su funcionamiento, como otros equipos de ejercicio. Además, para garantizar la seguridad del usuario y un mantenimiento adecuado, la cinta andadora debe disponer de una zona de un metro de ancho por dos metros de largo abierta y libre de interferencias justo detrás de la cinta rodante.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

TRM 800-Series PAG/OM 300713-561 rev A, es
1 de mayo de 2011